Hassan Šemsi Baša

ISLAMOM I MEDICINOM
do zdravog života



Naslov originala:

د. حسان شمسي باشا
وصايا طبيب

Prijevod: Fahrudin SMAILOVIĆ

Redaktura i recenzija:
Mr. sci med dr Fadil ŠKRIJELJ, neurolog
Emina BRULIĆ-SADIKOVIĆ, psiholog

Lektura:
Refik SADIKOVIĆ

Izdavač:
El-Kelimeh, Novi Pazar
Za izdavača:
Malik NUROVIĆ

Štampa:
Bemust, Sarajevo
Za štampariju:
Mustafa BEĆIROVIĆ

Tiraž:
300 primjeraka

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

28-442/-443

БАША, Хассан ибн Васфи Шемси
Islamom i medicinom do zdravog života / Hassan Šemsi Baša [prijevod Fahrudin Smailović] - Novi Pazar : El-Kelimeh, 2006 (Sarajevo : Bemust). - 268 str. : ilustr. ; 20 cm

Nasl. originala na arap. jeziku i pismu. - Autorova slika. - Tiraž 300. - Biografija autora: str. 261-266. - Napomene i bibliografske reference uz tekst.

ISBN 86-83707-58-x

a) Хигијена - Ислам
COBISS.SR-ID 128871180

ISLAMOM I MEDICINOM

DO ZDRAVOG ŽIVOTA

Dr. Hassan Šemsi Baša

Konsultant koronarnih bolesti i predsjednik
intenzivne njege u Bolnici kralja Fahda za
oružane snage u Džiddi, član Kraljevske
akademije za internu medicinu
u Britaniji i član Kraljevske akademije
za internu medicinu u Irskoj

Novi Pazar, 2006

U ime Allaha, Svemilosnog, Samilosnog
Uzvišeni je rekao:

﴿وكُلُواْ وَاشْرَبُواْ وَلاَ تُسْرِفُواْ إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾

I jedite i pijte, samo ne pretjerujte; On ne voli one koji pretjeruju. (El-E'raf, 31).

Posveta

- Onima za koje molim Allaha da ih nastani u najvišem stepenu Dženneta, u blizini poslanika, šehida i iskrenih:

Mojim roditeljima

- Mojoj ljepotici,
Koja me je obasula smirenošću, ljubavlju i milošću:

Mojoj ženi

- Ukrasima ovosvjetskog života,
za koje se molim Allahu da njima bude zadovoljan
i da se na njih nikada ne srdi:
Rim, Lina, Muhammed 'Abdurrahman i Madžid
Njima poklanjam sevap ovog djela

Hassan.

U ime Allaha, Svemilosnog, Samilosnog

Uvod



Neka se Allah smiluje mom babu. Nije želio da studiram medicinu niti da se njome bavim. Želio je da budem trgovac poput mnogih drugih. Kako i ne bi? On je bio trgovac, a i njegov otac je bio trgovac. A Allah ﷻ je blagoslovio poštenog trgovca i uvrstio ga u skupinu poslanika, Allahu odanih robova i šehida.

Odrastao sam u kući u kojoj nije bilo nikakve knjige osim Allahove Knjige. Moja duša je žudjela za naukom, uživala u književnosti i njima sam se danonoćno zanimao.

Moj otac nije mrzio medicinu niti ljekare, ali se plašio da ću zarađivati za hranu iz ruku bolesnika koji taj novac nerado daju.

Stalno mi je govori: "Sine moj, tako mi Allaha, bolje ti je da zaradiš nekoliko lira trgovinom, nego da ti bolesnici stotine lira stave u šaku ne odvajajući poglede od njih".

Prijatelj mog oca je drugačije mislio. Dugo vremena su se raspravljali i moj otac je blagoslovio moj izbor. Danonoćno se molio za mene u dovi. Velika Allahova milost je bila u tome da sam dobio blagoslov roditelja. Savjetujem da to svaki mladić i djevojka nastoje dobiti... To je najbolji savjet za svaku generaciju.

* * *

Dao sam tada riječ svom babu da u moj džep neće ući ni groš bolesnika. Prošlo je već dvadeset godina kako se bavim medicinom, a ja moje obećanje i zavjet nisam prekršio. Nikada nisam od bolesnika uzeo ni groša. Allahu sam dao zavjet da neću od ljudi nikada kriti nauku. Dok sam živ, želim širiti ljudima ono čemu me je On podučio. Božiji Poslanik ﷺ je rekao: "Ko od ljudi bude krio znanje (nauku), na Sudnjem danu će mu biti navučena uzda od vatre".[1]

Uz Allahovu pomoć, izdajem knjigu za knjigom, moleći Allaha da mi to primi i u dobra djela upiše.

* * *

Cijenjeni izdavač i poštovani brat je tražio da napišem knjigu "Savjeti ljekara". Dugo sam razmišljao i dvoumio se kako da započnem taj posao.

---

[1] Hadis bilježi Ibn Hibban i Hakim. *Sahih El-Džami'i-s-Sagir*, 6517.

Jer, kako da pišem ljekarske savjete kada u medicini nisam proveo više od dvadeset godina. Kako to mogu nazvati "savjetima" kada sam, što se tiče medicine i mudrosti, tek na početku puta.

Najzad, donio sam odluku da počnem sa pisanjem ove knjige. Podijelio sam je u četrdeset zasebnih poglavlja od kojih svako predstavlja savjet. Nadam se da će to pomoći bolesniku da se izliječi, uz Allahovu volju, ili će zdravog i jakog čovjeka odvratiti od nečega što bi mu zdravlje moglo narušiti. U ovom trenutku mogu samo citirati pjesnika koji kaže:

Ljekaru medicina pomaže
Samo kada čovjeku vijeka ima

Jer, kada isteknu dani
Ljekari ne pomažu i dijagnoze ne važe...

Liječnik je samo posrednik kojeg je Allah poslao da liječi ljude, a istinski liječnik i iscjelitelj je samo Gospodar svjetova.

U ovu knjigu sam uvrstio dijelove mojih ranijih knjiga, uz dodavanje nekih novih tema i sadržaja. Tako je ova knjiga obuhvatila u kraćim crtama sve te knjige. Kome je potrebno više pojedinosti, morat će se obratiti nekoj od njih.

Želja mi je da širim nauku među ljudima. Oni žude za svačim što ima veze sa ishranom i zdravljem, ali, nažalost, postojeće knjige nude oskudne informacije sa medicinskog i naučnog aspekta.

Time stremim jedino Allahovom zadovoljstvu i Njegovom Džennetu. Ako uspijem u tome, Njemu pripada hvala i zasluga. A ako pogriješim, kriv sam samo ja. U tom slučaju, molim Allaha da mi podari nagradu mudžtehida. On zna šta grudi kriju.

Dr. Hassan Šemsi Baša

15.01.1994.



Ishrana u ovom stoljeću – za i protiv

HRANA NAŠEG STOLJEĆA OKARAKTERISANA JE KAO NEZDRAVA. Prema onome što čitamo u posljednjem izvještaju Specijalne službe za zaštitu u SAD, bolesti koje nastupaju usljed pretjerane i neredovne ishrane nalaze se u vrhu uzroka smrti u Americi.

Bolest koronarnih arterija je među najčešćim uzrocima smrti. Godišnje 1,5 miliona Amerikanaca dobija srčani udar a od toga smrtno završava pola miliona.

Isto tako, ishrana igra važnu ulogu u nekim oblicima kancerogenih oboljenja, poput raka debelog crijeva, dojke i prostate.

Najnoviji izvještaj Nacionalnog društva za povišeni pritisak u Americi govori da je i povišeni pritisak među bolestima koje imaju veze sa ishranom, a time je pogođeno

85 miliona ljudi u Americi!

Naučno je potvrđeno da način ishrane igra važnu ulogu u pojavi šećera u krvi, tvrde stolice, slabljenja kostiju i bolesti zuba. Tako, dijabetes pogađa više od 11 miliona Amerikanaca, a od njega boluje više od 200 miliona ljudi širom planete. Sa druge strane, od tvrde stolice boluje više od 3,5 miliona ljudi u Americi godišnje, dok se ta bolest rijetko dešava u Africi.

Izučavanja su potvrdila da karijes, koji se najčešće javlja zbog pretjerane upotrebe šećera, pogađa većinu djece ispod devet godina u Americi. Sedmogodišnje dijete kod njih ima najmanje osam pokvarenih zuba.

Šta se desilo sa ishranom ovog vijeka? Pretjerali smo sa upotrebom jedne vrste hrane, a smanjili upotrebu druge vrste. Pogledajmo šta smo učinili sa korištenjem nekih vrsta hrane:

Šećer

Stepen konzumiranja šećera je dostigao stopu od 63 kg. godišnje po osobi. Jedina korist šećera je to što je on izvor energije čovjeka. On nema neposredan uticaj na koronarne arterije, ali pretjerana upotreba šećera dovodi do gojaznosti i povećanja rizika od šećerne bolesti. A poznato je da postoji veza između gojaznosti, šećerne bolesti i povišenog pritiska sa jedne, i koronarnih bolesti sa druge strane.

Moramo upozoriti da su razni keksovi, čokolade i slatkiši najčešći izvori šećera u ishrani. Istraživači vjeruju da

prosječan Englez pojede u prosjeku 10 kg keksa u godini, a naučno je poznato da je to najčešći uzrok karijesa.

So

Savremena naučna ispitivanja pokazuju da mi uzimamo 10-20 puta više soli dnevno nego što naše tijelo zahtijeva. Amerikanac ili Europljanin, na primjer, unosi 10 – 20 gr. soli dnevno, dok je čovjeku potrebno samo 1-2 grama. Zbog toga je prijeko potrebno umanjiti dozu soli u ishrani.

Pretjerana upotreba soli utiče i na povišeni krvni pritisak. Istraživanja su pokazala da narodi koji konzumiraju manje količine soli rijetko boluju od povišenog krvnog pritiska.

Ima nekoliko vrsta hrane u kojima se krije so – kao pomfrit, konzervirana hrana, sir, sos, riba, suho meso, turšija, itd…

Najlakši način da smanjimo upotrebu soli jeste da je ne prinosimo sofri, i da je smanjimo pri kuhanju, a treba da znamo i to da se 80% soli koja nam je potrebna već nalazi u hrani koju svakodnevno kupujemo na pijaci.

Napominjemo da se ljudi sa slabim srcem moraju paziti presoljene hrane.

Ima li opasnosti od nedovoljne upotrebe soli?

Nedostatak soli može da izazove otkazivanje mišića, kao i osjećaj opšte premorenosti. Međutim, to se veoma rijetko događa kod radnika u pekarama ili u toplim predjelima pod suncem, kada se gubi so uslijed pretjeranog

znojenja. Radi toga, ukoliko konzumirate obilnije količine voća i povrća, vaše tijelo će biti snadbjeveno dovoljnom količinom minerala, uključujući sodijum i hlor, a poznato je da kuhinjska so nije ništa drugo do sodijum i hlor.

Životinjske masti

Hrana ovog vijeka se odlikuje time što sadrži mnogo životinjskih masti, poput maslaca, pavlake, masti, sira i mesa.

Nema sumnje da pretjerano konzumiranje masti dovodi do pojave bolesti koronarnih arterija, zatim uzrokuje gojaznost i povećava mogućnost pojave raka dojke. Takva ishrana povećava nivo holesterola u krvi, a holesterol se odnedavno smatra jednim od najčešćih uzroka srčanog udara i začepljenja koronarnih arterija – i to prije 40. godine života. Tada je profesor Kejz dokazao da se sa povećanjem stepena holesterola u krvi povećava mogućnost sužavanja arterija. Od tog trenutka uslijedile su studije iz raznih zemalja svijeta, koje potvrđuju da holesterol igra važnu ulogu u bolesti koronarnih arterija. Studija "MR-FIT" je ubijedila milione Amerikanaca u nužnost promjene načina ishrane, nakon čega se primjetno smanjio procent ove bolesti u SAD.

Međunarodne medicinske organizacije se slažu oko činjenice da količina masti koju dnevno unesemo u organizam ne smije preći 30% kalorija. To znači da dnevno ne smijemo unijeti više od 60-80 grama masti. Stvarnost ukazuje da veći dio stanovnika planete može živjeti na mnogo manjem od toga (20-30 gr. masti dnevno).

Vlaknasta hrana

Međunarodne studije potvrđuju da mi ne unosimo dovoljno vlaknastih tvari kroz hranu. Mi koristimo bijeli hljeb, a ražani bacamo u smeće, dok je crni ili ražani hljeb lijek za veliki broj bolesti u Americi i Evropi.

Zapostavili smo voće i povrće, a pretjerujemo sa rižom i mesom!

Nedavno se ispostavilo da pripadnici jedne kršćanske frakcije u Americi, a koji jedu hranu bogatu vlaknastim materijama, najmanje boluju od bolesti koronarnih arterija. Naučnici su došli do zaključka da unošenje vlaknastih materija kroz hranu ne pomaže samo kod liječenja bolesti koronarnih arterija, već pomaže kod zaštite od raka debelog crijeva. Prosječni Evropljanin ili Amerikanac dnevno ne unosi u organizam više od 20-30 grama vlaknastih materija, dok Afrikanac unosi do 120 grama ovih materija dnevno.

Čestu pojavu raka debelog crijeva, zatim zatvor, kamen u žuči u Americi i Evropi istraživači pripisuju slabom unošenju vlaknastih materija, znajući da se te bolesti vrlo rijetko dešavaju u Africi!

Brza hrana

U posljednje vrijeme se jako povećala upotreba gotove a posebno konzervirane hrane. U najviše slučajeva ova hrana je siromašna vlaknima i vitaminima, dok sa druge strane obiluje mastima i raznim vrstama šećera.

Uzmimo kao primjer hamburger. On je pun masti, a oskudan s vitaminima. Stručnjaci procjenjuju da bi čovjeku bilo potrebno 60 hamburgera dnevno da bi tijelu obezbijedio dovoljnu količinu vitamina B. Zbog toga istraživači savjetuju što manje konzumirati brzu hranu. To se posebno odnosi na djecu.

Dodaci jelima (aditivi)

Skoro svaka konzervirana ili gotova hrana sadrži dodatke – boju ili konzervanse. Uprkos tome što neki od ovih dodataka ne nanose nikakvu štetu, mi previđamo efekte mnogih od njih. Za neke se, pak, sumnja da uzrokuju rak. Pored toga, primijećeno je da neki ljudi dobijaju alergiju nakon konzumiranja nekih od ovih dodataka (boja ili konzervanasa) koje spravljači hrane dodaju u konzerve.

Kahva i čaj

Dr. Stjuart, vodeće ime u nauci o ishrani u Britaniji, kaže: "Mi u današnjem dobu trošimo ogromne količine kahve i čaja, što uzrokuje nesanicu kod nekih ljudi, i povećava duševni nemir i uzrujanost."

Neki medicinski izvještaji pokazuju da može postojati veza između pretjerane upotrebe kahve i povećanog holesterola u krvi. Ljekari savjetuju ljude sa bolesnim srčanim arterijama da manje konzumiraju kahvu.

Voda za piće

Poznato je da voda u mnogim zemljama svijeta sadrži nedozvoljene sastojke. U Britaniji je primijećen procent

olova i nitrata koji je iznad granice koju je odobrila Međunarodna zdravstvena asocijacija.

Povećani procent olova u vodi usporava rast djece, dok nitrat uzrokuje pojavu nekih oblika raka.

Dr. Ahmed Midhat Islam u svojoj knjizi *Zagađenost – problem današnjice* kaže: "Problem zagađenja vode nije zabrinjavao ljude u prošlosti. U većini gradova u srednjem vijeku, naročito u Evropi, ljudi su bacali svoje smeće i fekalije u obližnje potoke, iz kojih su u isto vrijeme uzimali vodu za piće i pranje. Niko od njih u to vrijeme nije ni pomislio da bi im se dio tih otpadaka mogao vratiti s tom vodom."

Očekuje se da će se vremenom povećati opasnost od zagađene vode, kako se bude povećavao broj stanovnika u gradovima, i povećanom potrebom za oslobađanjem od otpadne vode i fekalija. Uz to ide i otpadna voda iz fabrika kojih je svakim danom sve više.

Društveni otrovi

Ovdje se misli na pušenje i alkohol. Dr. Dejvis, jedan od svjetski poznatih stručnjaka za ishranu, u svojoj knjizi *Vitality Diet* kaže: "Zaista je tužno što mi na Zapadu volimo te otrove. Obični Englez dnevno troši 67 penija, tj. 2/3 funte na pića i cigarete, dok samo jednu funtu troši na hranu." A cigarete i alkohol nisu hrana, već zarazna bolest za čovjeka.

Alkoholičari, su - pored ciroze jetre, slabljenja srca, zapaljenja pankreasa, raka – izloženi nedostatku vitamina. Želudac alkoholičara ne može crpiti vitamine iz hrane.

Kod njih je, također, smanjen potazijum, magnezijum, kalcijum i fosfor.

Opasnosti alkohola i cigareta su mnogobrojne i ne mogu se sve ovdje navesti. Dovoljno je da citirimo zaključak *Enciklopedije Kalifornijskog univerziteta*: "Alkohol se smatra drugim uzrokom smrti - poslije cigareta – u Americi." Alkoholizam tamo uzrokuje smrt 100.000 ljudi godišnje, a alkohol je odgovoran za više od pola smrtnih slučajeva u saobraćajnim nesrećama u Americi.

Prema onom što čitamo u poznatoj medicinskoj knjizi *Cecil* (izdanje 1992.), vidimo da je ukupna šteta od problema sa opojnim pićima u Americi dostigla visinu od 136 milijardi dolara godišnje.

A nije nam strano koliko je pušenje opasno po srce, pluća i način ishrane.

Nakon ovoga, ostaje nam da se upitamo hoćemo li probati da spoznamo i ispravimo greške u našoj ishrani prije istinskog ulaska u XXI vijek?



Nekoliko hurmi izjutra

BOŽIJI POSLANIK ﷺ, REKAO JE: "KO SVAKOGA JUTRA POJEDE NEKOLIKO SVJEŽIH HURMI, NEĆE MU TOGA DANA NAUDITI OTROV NITI SIHR." (Muttefequn 'alejhi)

"O, Aiša, kuća u kojoj nema hurmi gladna je." To je ponovio dva ili tri puta. (Bilježi Muslim)

Aiša, ﵂, rekla je svome sestriću 'Urveu: "Tako mi Allaha, sestriću, mi smo znali ispratiti jedan mlad mjesec, pa drugi, pa treći - tri mlađaka u dva mjeseca, a u sobama Božijeg Poslanika ﷺ ne bi bila potpaljena vatra.

– Od čega ste živjeli – upitah.

– Od dvije stvari – reče – hurmi i vode. Uz to, Božiji Poslanik ﷺ je imao susjede, ensarije, koji su nam davali mlijeka od ovaca koje su iznajmili na mužu. (Buhari i Muslim).

Kada je Poslanik ﷺ sa svojim ženama mogao živjeti po mjesec ili dva na hurmama i vodi; kada su prvi muslimani osvojili četvrtinu naseljenog svijeta za trećinu vijeka; njihova vojska često nije imala mogućnosti da im pruži ništa više od zdjele hurmi i malo vode; kada je Allah ﷻ Merjemi preporučio određenu hranu u porođajnim bolovima - *Zatresi palmino stablo, posut će po tebi datule svježe* – Nema sumnje da u hurmama ima mnogo koristi.

Čudi me da vidim ljude koji se žale na tvrdu stolicu, a hurme im stoje nadohvat ruke. Ako te muči tvrda stolica, pojedi nekoliko hurmi izjutra. Često u američkim medicinskim časopisima nalazimo reklame koje pozivaju na konzumiranje kalifornijskih hurmi kako bi se izliječio zatvor od koga pati 18% američkih građana.

Zapanjujuće je da američke fabrike hurme stavljaju u male boce kao lijekove i to propisuju kao lijek za zatvor.

Hurme su bogate vlaknastim tvarima. Stotinu grama hurmi (što odgovara 10-21 hurmi) sadrži 8,5 g. vlaknastih tvari. Međunarodne zdravstvene organizacije sada preporučuju unošenje velikih količina vlaknastih tvari, ne samo da bi se zaštitilo od tvrde stolice već i zbog mnogih drugih koristi.

Hurme su veoma pogodna hrana za ljude koji pate od visokog krvnog pritiska. One sadrže vrlo malo sodijuma a bogate su potazijumom.

Nova naučna istraživanja pozivaju ljude koje pate od visokog krvnog pritiska da se hrane jelima sa malo soli (a to je hlor sodijum) i puno potazijuma.

Pored toga, hurme su bogate još jednim veoma važnim elementom, a to je magnezijum.

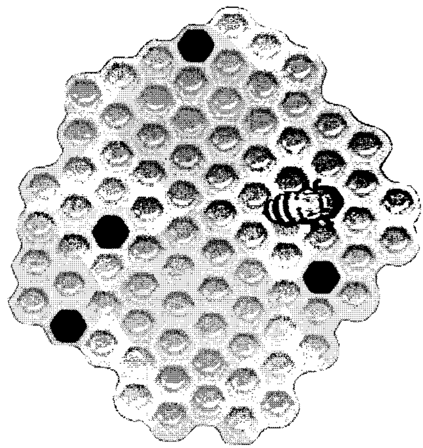
Nedostatak magnezijuma je problem koji pogađa veliki broj onih koji koriste tablete digoksina, ili sredstva koja pospješuju mokrenje, kao i one koji imaju problema sa srcem. Hurma je bogata i gvožđem. Stotinu grama hurmi dopunjava trećinu tjelesne potrebe za gvožđem. Najviše potrebe za gvožđem imaju ljudi u periodu puberteta, zatim trudnice i ljudi koji pate od nedostatka gvožđa u krvi iz drugih razloga.

Istinita je izreka koja kaže da je hurma majdan raznih ruda.

Zato, neka hurma bude uvijek zastupljena hrana u tvojoj kući. Ujutro možeš pojesti nekoliko hurmi, a naročito onda kada pođeš na posao bez doručka - tako ćeš imati dovoljnu količinu kalorija. Dijabetičari treba da izbjegavaju pretjerano unošenje hurmi. Neka ti hurme zamijene slatkiše. Uzmi hurmu ili dvije nakon ručka umjesto komada čokolade ili parčeta kolača. Istinu je rekao Božiji Poslanik ﷺ: "Gladna je kuća u kojoj nema hurmi." (Muslim)

Tabela sastojaka 100 g. hurmi. (iz knjige *The Composition of Food*, izdanje iz 1989).

Kalorija:	248
Šećer:	63,9 g.
Vlaknaste tvari:	8,7 g.
Protein:	2 g.
Masti:	vrlo mala količina
Sodijum:	5 mg.
Potasijum:	750 mg.
Kalcijum:	68 mg.
Magnezijum:	59 mg.
Fosfor:	64 mg.
Gvožđe:	1,6 mg.
Bakar:	0,21 mg.



Započni dan kašikom meda

ČOVJEK JE JOŠ OD DAVNINA KORISTIO MED U LIJEČENJU RAZNIH BOLESTI. Upotrebljavali su ga drevni Egipćani, Grci, Rimljani, Kinezi i Indijci.

Najljepši opis meda nalazimo u uzvišenom ajetu:

﴿وَأَوْحَى رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ * ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلاً يَخْرُجُ مِن بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ﴾

Gospodar tvoj je pčelu nadahnuo: "Pravi sebi kuće u brdima i u dubovima i u onome što naprave ljudi, zatim, hrani se svakovrsnim plodovima, pa onda idi stazama Gospodara svoga, poslušno!" (En-Nahl, 68, 69).

U knjizi: *Medicina u Kur'anu i Sunnetu* Muveffiquddina

El-Bagdadija se kaže:

"Božiji Poslanik ﷺ je svakog dana imao običaj da pije kriglu meda pomiješanog sa vodom. Ovo je fascinantan primjer čuvanja zdravlja".[2]

Božiji Poslanik ﷺ nam preporučuje: "Preporučujem vam dva lijeka: med i Kur'an".[3]

U narodu je rašireno vjerovanje da uzgajivači pčela žive duže i zdravije od ostalih.

Historičari bilježe da je Pitagora koji je izrekao poznatu, istoimenu teoremu, živio više od devedeset godina. Njegova ishrana se sastojala od hljeba i meda. Epolonios je živio više od stotinu godina, hraneći se također hljebom i medom.

Nije čudo što je utemeljitelj medicine, Hipokrat, koji je živio više od 108 godina, svakodnevno jeo med. Prirodni med je bio veoma draga hrana grčkom pjesniku Enakrijonu, koji je živio više od 115 godina.

Na proslavi stotog rođendana Julija Romelija, Julije Cezar ga upita u čemu je tajna njegovog jakog tjelesnog i mentalnog zdravosti u tom poznom dobu. On reče: "Med iznutra, a ulje spolja".

Veoma je teško potvrditi raširenu tezu: "Med produžava život". Doktor Kroft u svojoj knjizi *Honey & Health* kaže: "Ako bismo htjeli da napravimo istraživanje na

---

[2] *Medicina u Kur'anu i Sunnetu*, str. 135.
[3] Ibn Madže i Hakim u *Sahihu*. Hejsemi dodaje da je ovaj hadis vjerodostojan i da su mu prenosioci pouzdani.

ljudima kako bismo odgovorili na ovo pitanje, bilo bi nam potrebno nekoliko generacija da naučno potvrdimo ovo istraživanje, a to je nemoguće".

Međutim, postoji nekoliko naučnih studija sa medom koje su izvedene posljednjih godina. Studija koju je pokrenuo britanski medicinski časopis B.M.J. pokazala je da se djeca koja boluju od proljeva veoma brzo oslobađaju tih tegoba uz pomoć meda.

Prema istraživanju koje je sproveo jedan britanski časopis o hirurgiji 1988. godine o upotrebi meda na inficiranim ranama i čirevima na koje antibiotici ne djeluju, med se pokazao kao potpuno djelotvoran lijek.

Australski medicinski časopis *Aust - N - Z - J - Obstet - Gynecol* je u novembru 1992. objavio studiju australskih istraživača u kojoj je med korišten kao lijek kod 15 bolesnica kojima su se rane otvorile nakon porođaja carskim rezom.

Ovi istraživači su uočili da je nanošenje meda na otvorene rane bilo djelotvorno i prijatno za bolesnice. Nije bilo potrebe za ponovnim šivenjem tih rana i podvrgavanje novim operacijama.[4]

Časopis *Surgery* je 1993. godine objavio studio koju je sproveo dr. Efen. On je liječio dvadeset bolesnika od gangrene zvane "Fournier's Gangrene" uz pomoć meda i uzimanje antibiotika oralnim putem.

Druga, istovjetna grupa liječena je tradicionalnim metodama. Istraživači su uočili da stavljanje meda na gangre-

---

[4] *Aust - N - Z - J - obstet - Gyresl* 1992/32: 381-4.

nu pokazuje očitu prednost nad tradicionalnim liječenjem. Bolesnici su očito mnogo bolje reagovali na med, nego na stari način liječenja.

Poznati britanski časopis *Lancet* je 1993. g. objavio članak u kojem su navedene prednosti meda u liječenju rana i čireva, te kod njege transplantirane (presađene) kože kod bolesnika.[5]

Američki časopis *Infection* 1992. godine objavljuje studiju o uticaju meda na bakterije koje uzrokuju zapaljenja na ranama poslije operacije. Pokazalo se da prirodni med uspijeva prigušiti rast većine bakterija i gljiva uslijed kojih se javljaju zapaljenja na tim ranama. Izuzetak su bakterije Pseudomona i Clostridium. Izvršena je usporedba između prirodnog meda i koncetrovanog šećernog rastvora koji ima iste hemijske sastojke kao i med. Međutim, taj rastvor nije uspio utjecati ni na jednu vrstu bakterija niti gljiva.

Istražitelji su zaključili da je med idealan lijek u povezivanju (dressing) inficiranih rana nakon hirurških zahvata.[6]

Postoji još jedna studija koja je objavljena u skandinavskom časopisu za bolesti varenja. U njoj su naučnici sproveli studiju na miševima ispitujući uticaj meda na zaštitu želuca od zapaljenja usljed stalne konzumacije alkohola.

Studija je dala veoma pozitivne rezultate. Istraživači su predložili da se slične studije sprovedu i na čovjeku.[7]

[5] *Lancet* 1993, 341: 756-7.
[6] *Infection* 1992, 20, 227-9.
[7] *Scan-J-Gastro enterology* 1991, 26 :281-8.

Istražitelji su sproveli studiju o uticaju prirodnog meda na bakteriju "Helicobacter Pylori" koja uzrokuje zapaljenje želuca. Pokazalo se da davanje rastvora meda od 20 % doprinosi suzbijanju bakterije u labaratorijskim uslovima.[8]

U Novom Zelandu je nedavno izašla studija o tome kakav uticaj na bakterije ima najbolji novozelandski neobrani med.[9] Najbolje rezultate je dao "Manuka" med.[10]

Nema sumnje da je prirodni med bolji od vještačkog. Međutim, posebno bismo istakli med akacije (bagrema), koji ima velike koristi, uz Allahovu pomoć.

Mnogo je studija koje se sprovode širom svijeta i koje potvrđuju neke pozitivne osobine meda koje su dosad otkrivene.

Profesor Kroft u knjizi *Honey & Health* kaže: "Konzumiranje čistog meda, u najboljem slučaju, može da dovede do izvanrednih rezultata. Ako neko tvrdi da on nema koristi, ne može se reći da trpi ikakvu štetu. Neznatan je broj jela koja postižu slične rezultate".[11]

---

[8] *Trop-Gastro enterology* 1991, 12: 139-43.

[9] Kod nas je poznat med bez ognja koji se koristi kao lijek. Med sa ognjem nije ljekovit. - Prim. red.

[10] *J.Pharm-Pharmacol* 1991, 43: 817-22.

[11] Ko želi više saznati o koristima meda, neka potraži autorovu *Mu'džiza (nadnaravnost) liječenja medom – činjenice i argumenti*, u izdanju mektebe Suvadi iz Džidde i Dar El-Qalem iz Damaska.



Činjenice oko ćurekota (الحبة السوداء- Nigella Sativa)

ZADNJIH GODINA NIŠTA NIJE PRIVUKLO PAŽNJU ISTRAŽITELJA KAO ĆUREKOT (ĆEREGOTIJA). Neki ljudi su uvjereni da ćurekot predstavlja lijek za svaku bolest. Neki niječu bilo kakvu korist od nje, dok su se neki uvjerili u djelotvornost ove biljke kod liječenja nekih bolesti.

Istina je da je Božiji Poslanik ﷺ rekao u hadisu koji bilježi Buharija: "U ćurekotu je lijek od svake bolesti". Međutim, to je opšti govor kojim se ukazuje na određenu pojavu, kao što su rekli Ibn Hadžer i drugi učenjaci. Ovome slično je pripovijedanje Kur'ana o Adovom vjetru: *...koji, voljom Gospodara svoga, sve ruši.* (El-Ahqaf, 25). Taj vjetar je uništio ljude i staništa, ali nije uništio brda, rijeke niti Sunce i Mjesec.

Na veliku žalost, među ljudima se toliko raširilo liječenje ćurekotovim uljem da nije ostala nijedna bolest koja se ovim nije liječila.

Ovo su iskoristili neki trgovci koji su to ulje prodavali za basnoslovne cijene bilježeći ogromnu zaradu, ne vodeći računa o šteti koju bolesnici trpe.

Sa druge strane, postoji mnogo studija koje su u skorije vrijeme objavljene, a koje se tiču ćurekota.

Međutim, većina tih studija su, ustvari, opiti, a rezultati su bili ohrabrujući, koji su obavljeni na miševima. Ali, potrebno je više eksperimenata koji će dovesti do opipljivih rezultata i pouka.

Kao što rekosmo, te studije su obavljene na miševima ukazujući na to da je ćurekot koristan kod ublažavanja nekih vidova alergija kod miševa. Ova studija je objavljena 1993. godine u jednom od najpoznatijih svjetskih časopisa *Annals of Allergy*.

Druga studija, koju je objavio *International Journal of Pharmacology*, je pokazala kako ekstrakt ćurekota dovodi do smanjenja šećera u krvi kod zečeva.[12]

U priznatim naučnim časopisima je objavljeno više studija o učinkovitosti ekstrakta ćurekota na ubijanje više vrsta bakterija u laboratorijskim uvjetima ili na eksperimentalnim životinjama.

---

[12] *Int. J. Pharmacol.* 1993, 2: 96 - 100.

Ima pokazatelja kako ćurekot ima anti-kancerogenih elemenata[13], kao i da ojačava odbrambeni sistem koji tijelo štiti od bakterija, virusa i dr.

Među njima su studije dr. Ahmed El-Kadija i dr. Usame Kindila u Sjedinjenim Državama. Ove studije su pokazale da unošenje jednog grama ćurekota u organizam dvaput na dan dovodi do aktivizacije odbrambenog sistema. Međutim, ova studija je sprovedena na malom broju ljudi.

Jedno od dosada najvažnijih istraživanja na ovom polju sprovela je istražiteljica Rima Enes Mustafa Ez-Zerka na univerzitetu King u Londonu. Ovim istraživanjem je stekla zvanje magistra. Ona je sprovela ispitivanja na ćurekotu pod mentorstvom britanskih profesora, u labaratorijama Londonskog univerziteta.

Ova studija je otkrila da ćurekot sadrži antibakterijske elemente koji su uspješni kod velikog broja bakterija. Isto tako, radilo se na otkrivanju elemenata protiv zapaljenja (anti inflammatory) u eteričnoj materiji ćurekota, a koja se zove thimokinon.

Na Rijadskom univerzitetu je nedavno odbranjena visoka univerzitetska teza na temu ćurekota.

Rezultati te studije su bili pozitivni, i mi očekujemo da se objave.

A što se tiče onih koji na stranicama novina zagovaraju da nema nikakve koristi u ćurekotu, to je prazna priča koja nema nikakvog naučnog utemeljenja.

---

[13] *Cancer Letters* 1992, 63: 41-6.

Naučnici su otkrili da ćurekot sadrži dvije vrste ulja - prvo je postojano ulje, koje najčešće nema značajnog efekta. Drugo je eterično ulje kome se pripisuje ljekovito djelovanje.

Dr. Džabir Salim Musa - profesor i šef katedre za ljekovito bilje pri Farmaceutskom fakultetu Univerziteta "Kralj Saud" u Rijadu - kaže: "Ulje ćurekota koje se nudi u saudijskim prodavaonicama nema nikakvu ljekovitu vrijednost." On dodaje: "Trgovci i proizvođači ovog ulja prže ćurekot, a zatim gnječe njegove bobice. Na taj način dobijaju postojano ulje i neznatnu količinu eteričnog. Uzrok tome je što eterično ulje isparava kod prženja bobica."

Dr. Džabir preporučuje da se ne koristi postojano ulje, već da se upotrebljava sami ćurekot, tako što će se samljeti i konzumirati neposredno nakon toga. On, također, preporučuje da se nakon mljevenja ne pravi velika pauza, zato što eterično ulje, tj. aktivni sastojak ćurekota, isparava nakon mljevenja. Prah ćurekota se može jesti sa medom odmah nakon mljevenja, ili se može pomiješati sa vodom ili mlijekom. Ovo je najbolji način konzumiranja ćurekota.

Najjednostavniji način unošenja ćurekota jeste sljedeći: kašiku ćurekota stavljamo povrh tanjira kiselog mlijeka i prelijemo ga maslinovim uljem. Ovo je najzdraviji obrok koji možemo pojesti za doručak ili večeru.

Enes b. Malik prenosi da je Poslanik ﷺ u slučaju bolesti uzimao šaku ćurekota i nakon njega vodu ili med.[14]

---

[14] Taberani: *El-Evsat*.

Što se tiče preporučene doze ćurekota, još nema dovoljno naučnih dokaza koji bi ukazivali na to. Međutim, studija koja je obavljena u Americi pokazuje da je doza ćurekota koja je dovela do aktiviranja odbrambenog sistema bila jedan gram – dvaput dnevno.

Veoma je velika potreba vršenja dodatnih naučnih ispitivanja na ćurekotu, kako bi se upoznale njegove koristi i način djelovanja. Ali, do tada, ćurekot je koristan lijek koji ljudi upotrebljavaju već hiljadama godina.[15]

---

[15] Opširnije o ćurekotu govori naša knjiga *Liječenje ćurekotom,* u izdanju mektebe Es-Sevadi iz Džidde i Dar El-Qalem iz Damaska.

"Unosite ulje (u organizam) i mažite se njime"[16]



Uzvišeni Allah se u Kur'anu zaklinje maslinom:

﴿وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونِ ★ وَطُورِ سِينِينَ﴾

Tako mi smokve i masline, i Sinajske gore. (Et-Tin, 1, 2)

Božiji Poslanik ﷺ nam preporučuje upotrebu maslinovog ulja: "Jedite (maslinovo) ulje i mažite se njime. Ono potiče od blagoslovljenog drveta".

Istraživači su u posljednje vrijeme došli do zadivljujućeg otkrića – kod stanovnika ostrva Krit zabilježena je

[16] Ovaj članak o maslini je objavljen u magazinu *El-'Arebi,* februar 1993.

najmanja stopa srčanih bolesti i raka u svijetu. Još više je začudila činjenica da stanovnici tog ostrva konzumiraju ulje više od bilo kojeg drugog naroda, doduše maslinovo. Oko 33% kalorija koje dnevno unose potiču od maslinovog ulja. Kakve veze ima maslinovo ulje sa time? Šta misli savremena medicina o toj vezi? Kakav uticaj to ulje ima na srce i holesterol?

Šta kažu zapadni ljekari o maslinovom ulju?

Dr. Vilijem Kastli, direktor poznate "Framingham" studije, kaže: "Samo je jedno ulje tokom historije steklo reputaciju kao korisno – to je maslinovo ulje. To ulje su konzumirale mnoge generacije, odlikujući se punim zdravljem i veoma rijetkim slučajevima srčanih udara. Ta reputacija, koja obilato govori o koristima maslinovog ulja, uliva nam potpuno povjerenje u to ulje i njegovu djelotvornost".[17]

Dr. Ehrins sa njujorškog univerziteta Kolfor kaže: "Potpuno nam je jasno da je to što stanovnici bazena Sredozemnog mora konzumiraju maslinovo ulje kao osnovni izvor masti u ishrani osnovni uzrok rijetke pojave bolesti koronarnih arterija kod njih".

Dr. Kastli ukazuje na pozitivne posljedice upotrebe maslinovog ulja u sredozemnom bazenu govoreći: "Iako ljudi iz sredozemnog bazena konzumiraju neke zasićene (loše) masti zastupljene u ovčijem mesu, kajmaku, masti i siru, oni ipak kod kuhanja uglavnom koriste maslinovo

[17] Iz knjige *How to lower your cholesterol*, izdanje 1993.

ulje. Radi toga, bolesti koronarnih arterija su veoma rijetka pojava kod njih".

On također kaže: "Najbolji način kuhanja hrane i spravljanja jela jeste uz pomoć maslinovog ulja kao osnovnog sredstva, uz smanjenu upotrebu kukuruznog ili suncokretovog ulja. Tijelu je potrebna veoma mala količina ova dva ulja." Maslinovo ulje je bogato nezasićenim mastima.[18]

Dr. Trivisan sa Njujorškog univerziteta je nabrojao koristi maslinovog ulja u studiji koju je objavio u časopisu *JAMA* 1990. godine: "Savremena istraživanja su potvrdila korisne aspekte maslinovog ulja u bolestima koronarnih arterija. Iako se istraživanje baziralo prvenstveno na masti u krvi, mnoge naučne studije su ukazale na učinkovitost maslinovog ulja kod šećerne bolesti i kod osoba sa visokim krvnim pritiskom".[19]

Savremena naučna istraživanja

Sve do 1986. godine medicinske knjige su govorile da maslinovo ulje ne utiče na holesterol u krvi – niti ga smanjuje, niti povećava. Međutim, najnovija istraživanja su pokazala da ovo ulje smanjuje holesterol u krvi. I ne samo to, već da ne utiče na smanjivanje korisnog holesterola u krvi. Naučno je dokazano da je sa smanjivanjem nivoa holesterola smanjena i opasnost od srčanog udara.

Studija koja je 1990. godine objavljena u poznatom američkom časopisu *JAMA* pokazuje da su slučajevi po-

[18] Iz knjige *How to lower your cholesterol*, izdanje 1993.
[19] *JAMA* 1990, 263: 688-92.

višenog krvnog pritiska, dijabetesa i holesterola smanjeni kod onih koji redovito konzumiraju maslinovo ulje. Ova studija je sprovedena na više od hiljadu ljudi.

Maslinovo ulje i povišeni krvni pritisak

Dr. Vilijams sa Stanford univerziteta je sproveo istraživanje na 76 osoba koje ne boluju od nikakvih srčanih bolesti kako bi otkrio uticaj maslinovog ulja na krvni pritisak. Došao je do otkrića da je krvni pritisak primjetno smanjen kod onih koji upotrebljavaju maslinovo ulje u svojoj svakodnevnoj ishrani. Smanjenje krvnog pritiska je bilo evidentno kod onih koji su dnevno uzimali 40 grama maslinovog ulja.

Maslinovo ulje i dijabetes

Dijabetes ili šećerna bolest se javlja usred smanjenja ili prestanka lučenja insulina iz pankreasa. To dovodi po povećanja nivoa šećera u krvi.

Američko društvo dijabetičara preporučuje ovim bolesnicima da primjenjuju dijetu u kojoj će masti činiti 03% kalorija, s time da zasitne masti (poput životinjskih) ne prelaze 10 %, a da ostalo bude maslinovo, kukuruzno i suncokretovo ulje.

Ostale koristi maslinovog ulja

Poznata farmaceutska enciklopedija Martindl navodi da maslinovo ulje ima ugodno i blago djelovanje, te da djeluje protiv zatvora.

Maslinovo ulje omekšava upaljene površine na koži, a koristi se i za razmekšavanje kože stvrdnute uslijed ekcema ili pljuskavica.

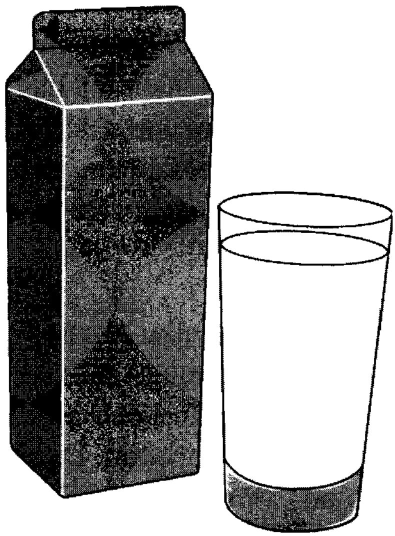
Zar Božiji Poslanik ﷺ nije rekao: "Prismačite s maslinovim uljem... i mažite se njime" (*Sahih Džami' Es-Sagir*, 18). A Uzvišeni Allah za maslinovo drvo kaže da je blagoslovljeno:

﴿يُوقَدُ مِن شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لاَّ شَرْقِيَّةٍ وَلاَ غَرْبِيَّةٍ﴾

...koja se užiže blagoslovljenim drvetom maslinovim, i istočnim i zapadnim... (En-Nur, 35).

Blagoslovljeno drvo koje daje blagoslovljeno ulje – blago onome ko iskoristi te blagodati.[20]

[20] Pogledajte autorovu knjigu *Maslinovo ulje između medicine i Kur'ana*" u izdanju Dar El-Menara u Džiddi.



Čaša jogurta u zdravlju i bolesti[21]

Riječ *leben* se u Kur'anu spominje u ajetu:

﴿وَإِنَّ لَكُمْ فِي الأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهِ مِن بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَّبَنًا خَالِصًا سَآئِغًا لِلشَّارِبِينَ﴾

Vi imate pouku i u stoci: "Mi vam dajemo da iz utroba njenih mlijeko čisto pijete, koje nastaje od grizina u buragu i od krvi – ukusno onima koji ga piju. (En-Nahl, 66).

U opisu Dženneta, Uzvišeni kaže:

﴿مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وُعِدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِّن مَّاء غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِن لَّبَنٍ لَّمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِّنْ خَمْرٍ لَّذَّةٍ لِّلشَّارِبِينَ وَأَنْهَارٌ مِّنْ عَسَلٍ مُّصَفًّى﴾

---

[21] Ovaj članak je objavljen pod naslovom "Jogurt (grušalina) – hrana i lijek" u časopisu *Islamska solidarnost* 1993. godine – džumade-l-ula 1414 H.

Zar je Džennet, koji je obećan onima koji se Allaha boje – u kome su rijeke od vode neustajale i rijeke od mlijeka nepromijenjena ukusa, i rijeke od vina, prijatna onima koji piju, i rijeke od meda procijeđenog… (Muhammed, 15).[22]

Božiji Poslanik ﷺ ukazuje na prednosti mlijeka (slatkog): "Koga Allah nahrani nekim jelom, neka kaže: 'Gospodaru, daj nam berićeta u ovoj hrani, i nahrani nas boljom od nje'. Koga Allah napoji mlijekom, neka kaže: 'Gospodaru, daj nam berićeta u ovome, i uvećaj nam ovu blagodat'. Jer, ništa ne može utoliti glad i ugasiti žeđ kao mlijeko". (Ahmed i Ebu Davud).

Dva *Sahiha* bilježe kako je Božijem Poslaniku ﷺ u noći Isra'a bio prinesen sud sa vinom i sud sa mlijekom. On pogleda u obje posude, pa odluči da uzme mlijeko. Džibril عليه السلام mu reče: "Hvala Allahu koji ti je usadio prirodu. Da si odabrao vino, tvoj ummet bi zalutao". (Prenose Buharija i Muslim).

Za *leben* o kojem se govori u ovim ajetima i hadisima ljudi koriste naziv *halib* (mlijeko). Međutim, u mnogim arapskim zemljama riječ *leben* se koristi za jogurt, kako bi se lakše razlikovalo od slatkog mlijeka (*halib*).

---

[22] Evidentno je da se u ovim ajetom pod riječju "leben - لَبَن" podrazumijeva slatko mlijeko, dok se ta riječ u savremenom arapskom koristi za jogurt, a slatko mlijeko se zove "halib- حَلِيب". – Prim. prev.

Šta kažu naučna istraživanja o jogurtu?

Stanovnici bazena Sredozemnog mora koristili su kiselo mlijeko više vijekova kao lijek za proljev i tegobe u crijevima.

Savremena istraživanja pokazuju da kiselo mlijeko pomaže u suzbijanju bakterija koje izazivaju trovanje hranom, među kojima su najvažnije salmonela i pantljičara.

U istraživanjima sprovedenim u Italiji i Americi dokazano je da kiselo mlijeko može spriječiti pojavu dezinterije. Danas je u Evropi uobičajeno davanje kiselog mlijeka djeci koja pate od proljeva.

Dr. Šahani sa Univerziteta Nebraska u Sjedinjenim Državama, jedan od najvećih stručnjaka na polju mlijeka i mliječnih proizvoda, kaže: "Kiselo mlijeko ima jači uticaja u preventivi od proljeva i dezinterije nego u liječenju tih bolesti." Ovo mlijeko nema uticaj samo na bakterije, već istraživanja dokazuju da ono povećava odbrambenu sposobnost tjelesnih ćelija.

Postoje naučni dokazi da kiselo mlijeko može imati pozitivno djelovanje na prevenciju od raka debelog crijeva i od raka dojke.[23]

U knjizi *Food and Nutrition* se navode slijedeće koristi jogurta:

1 – Ishrana za one koji nastoje smanjiti tjelesnu težinu. Stotinu grama jogurta (100 gr) sadrži samo 52 kalorije;

---

[23] Iz knjige *Food pharmacy*, 1993.

2 – Jogurt je korisna hrana za dojilje u fazi kada počinju davati djetetu čvrstu hranu uz majčino mlijeko;

3 – Koristan je u fazi oporavka od bolesti;

4 – Može se koristiti i kao slatko nakon jela kada se doda voće poput jagode ili banane.

Kiselo mlijeko je lahko svarljivo. Britanski časopis *Lanst* je objavio da se 33% mlijeka svari nakon jednog sata, dok 91% jogurta biva svareno za isto vrijeme. Pored toga, većina ljudi koji ne mogu podnijeti laktozu (to su oni koji pate od snažnih gasova i proljeva nakon konzumiranja mlijeka) mogu bez bojazni unositi kiselo mlijeko.[24]

Kiselo mlijeko i starost

Naučnik Mičenkov je objavio da ljudi koji žive preko stotinu godina jedu kiselo mlijeko. Ono sadrži bakterije koje stižu do crijeva i tamo stvaraju zonu koja sprečava ulazak neželjenih bakterija.

Jogurt se na Balkanu naziva "hranom dugovječnosti" zato što sadrži visokokvalitetne proteinske elemente, većinom mineralne materije koje su neophodne tijelu.

Jogurt je jedan od najvažnijih elemenata ishrane kod Turaka. Prisutan je kod svakog obroka. Možda upravo zbog toga Turci posjeduju snagu i pokretljivost i u poznim fazama života. Broj ljudi koji dožive preko stotinu godina

[24] U našim krajevima razlikuju i kiselo mlijeko i jogurt, ali i jedno i drugo imaju sličan sastav. – Prim. red.

je više od deset na milion, dok je u Americi taj odnos devet prema milion.

Kiselo mlijeko pomaže starijima koji pate od slabosti kostiju i ispadanja zuba. Nema boljeg lijeka u tim situacijama.

Mlijeko je kompletna ishrana za mlade i stare. Jogurt (kiselo mlijeko) se ubraja u lahko svarljivu hranu koja rekonvalescentima olakšava dug proces varenja obične hrane.

Žene koriste jogurt kod održavanja svježine kože.

Jogurt, dakle, predstavlja jednostavnu, jeftinu hranu. Ona je kralj svih jela tokom bolesti i u situacijama kada treba izbjegavati masnoće. To je slamka spasa koju Allah Uzvišeni pruža bolesniku.

Tabela sastojaka 100 g jogurta

Voda	86	Magnezijum	17 mg
Proteini	5%	Fosfor	140 mg
Masti	1%	Hlor	140 mg
Laktoza	6,4	Vitamin A	7 mg
Ostali šećeri	1,6%	Vitamin B1	0,05 mg
Sodijum	76 mg	Vitamin B2	0,26 mg
Potazijum	240 mg	Nikotinska kiselina	0,12 mg
Kalcijum	180 mg	Vitamin E	0,3 mg



Češanj bijelog luka smanjuje holesterol u krvi

U posljednje vrijeme u Sjedinjenim Državama i Evropi je povećana zainteresovanost za bijeli luk i proizvode od njega, nakon što su naučnici spoznali njegov blagotvoran uticaj na smanjenje nivoa holesterola u krvi i zaštitu od srčanog udara.

Bolesti koronarnih arterija najčešći su uzrok smrti u Americi i Evropi. Poznato je da povećan nivo holesterola u krvi uzrokuje ove bolesti.

Ako znamo da holesterol dostiže viši nivo nego što je preporučljivo (200 mg ili 5,2 ml/l) kod skoro polovine stanovnika Amerike i Britanije, da li je logično svima propisati lijekove koje će svakodnevno uzimati tokom godina?

Ne postoji liječnik na svijetu koji bi želio polovinu društva, pa ni četvrtinu, pretvoriti u bolesnike koji

redovno uzimaju lijekove.

Dr. Talib Ilma, glavni urednik časopisa *Svijet medicine i farmacije*, u članku objavljenom 1991. godine o bijelom luku kaže:

"Početkom osamdesetih godina bijeli luk počeo je privlačiti pažnju ljekara i istraživača. Počelo se govoriti o njegovom ljekovitom učinku i mogućnosti njegovog korištenja u ljekovite svrhe. Ta decenija se nije ni završila, a bijeli luk je od strane njemačke Unije apotekara izabran za medikament 1989. godine. Godinu ranije, njemački kodeks je usvojio bijeli luk kao zvanični medikament."

Časopis *British Journal of Clinical Practice* objavio je aprila 1993. članak o ulozi koju bi bijeli luk mogao imati u smanjenju procenta bolesti koronarnih arterija, angine pektoris i tromboze.[25]

Okobra 1993. časopis *Annals of Internal Medicine* objavljuje analitičku studiju velikog broja naučnih istraživanja o bijelom luku i masti u krvi. Dokazano je da uzimanje jednog češnja na dan dovodi do smanjenja holesterola u krvi za 23 mg%. To znači da se nivo holesterola smanjio za 9% svoje osnovne vrijednosti. I ne samo to, savremena naučna istraživanja pokazuju da bijeli luk ima antibakterijsko i djelovanje protiv gljiva, premda mnogo manje od savremenih antibiotika.[26]

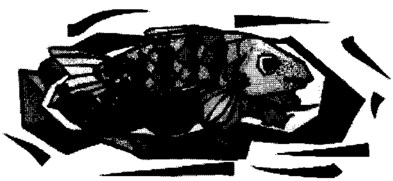
---

[25] *Br. J. clin Practice* 1993. 47:64.

[26] *Ann. Intern Med* 1993, 119:627-8.

Za uklanjanje neugodnog mirisa bijelog luka neki savjetuju uzimanje salate, peršuna, sjemena anisa ili nane uz bijeli luk ili odmah nakon njega.

Upozoravamo neke bolesnike koji se hrane bijelim lukom ili nekim njegovim proizvodom, a ostavljaju lijekove za sniženje pritiska ili nivoa holesterola da se prije takve odluke moraju savjetovati s ljekarom. Ne smije se mijenjati doza niti prekidati uzimanje lijekova bez znanja ljekara. Kod bijelog luka trebaju biti pažljivi i oni koji koriste sredstva za rastvaranje krvi.



Jedite ribu umjesto mesa

ČOVJEK JE ZNAO ZA HRANLJIVU VRIJEDNOST RIBE OTKAKO JE DOŠAO NA ZEMLJU. Profesor Džon Bernejt kaže: "Riba je uvijek predstavljala dio čovjekove ishrane tokom historije. Međutim, mnoge evropske države, na veliku žalost, napustile su ovu tradiciju."

Dr. Sinkler je primijetio da su bolesti koronarnih arterija veoma rijetko zastupljene kod Eskima kojima riba predstavlja osnovno jelo. Ova primjedba navela je naučnike u posljednje vrijeme da detaljnije prouče riblje ulje.

Nedavno se u Sjedinjenim Državama okupilo trideset šest stručnjaka iz oblasti bolesti srca, grudi i krvi kako bi objavili najnovije naučne preporuke vezano za lijekove koji pojačavaju likvidnost krvi i one koji sprečavaju srčani udar.

Te preporuke objavljene su 1992. g. u oktobarskom broju poznatog američkog časopisa *Chest*. Najvažnije preporuke su slijedeće:

1. Istraživači preporučuju unošenje 30-40 g. ribe dnevno (ili dva obroka ribe sedmično) u cilju zaštite srca od tromboze.

2. Brojne naučne studije su utvrdile da riblje ulje smanjuje nivo triglicerida (jedne od važnih krvnih masti) ne utičući pozitivno na holesterol u krvi.

3. Neki naučni pokazatelji govore o tome da srednja ili velika doza koncentrisanog ribljeg ulja dovodi do smanjenja krvnog pritiska kod ljudi s povišenim pritiskom. (Međutim, nijedan lijek se ne smije uzimati bez konsultacije s liječnikom). Naučnici su zaključili da je neophodno izvršiti dodatna proučavanja riblje masti kako bi se došlo do optimalne doze i kako bi se dokazala njena učinkovitost, neškodljivost i podnošljivost od strane bolesnika.[27]

Jedna od najvažnijih objavljenih studija sprovedena je nad 2033 bolesnika koji su nedavno preživjeli srčani udar. Polovini bolesnika davana su dva sedmična obroka s ribljom masti tokom dvije godine. Drugoj polovini nije davana nijedna vrsta ribe.

Pokazalo se da je procent smrtnosti manji za 29% kod grupe koja je u ishrani imala ribu.[28]

---

[27] *Chest* 1992, 102, 374 (S)-384 (S).

[28] *Lancet* 1989, 2:757-61.

Bolesnici kojima su koronarne arterije proširene balonom

Proširivanje koronarnih arterija pomoću balona postala je ustaljena praksa u prevenciji angine pektoris. Ova metoda je u 90% slučajeva uspješna.[29]

Međutim, bolesnici se opet susreću s problemom sužavanja arterija. Petnaest godina nakon ove operacije arterije se vraćaju u početno stanje, a u 25-35% slučajeva ovo se dešava za šest mjeseci.

Naučnici pribjegavaju raznim lijekovima kako bi zaustavili vraćanje suženja. Riblje ulje je jedan od lijekova koji privlači pažnju naučnika.

Časopis *Circulation* 1992. godine objavljuje poznatu studiju. Naime, dr. Bairati je polovini od 205 bolesnika davao riblje ulje tokom tri sedmice pred operaciju širenja balonom. Liječenje je nastavljeno šest mjeseci nakon širenja, što je rezultiralo smanjenjem sužavanja arterija sa 48% na 30%.[30]

Trenutno se vrše široka istraživanja o ovoj temi u Americi, Kanadi i drugim zemljama.

Riblje ulje i povišeni krvni pritisak

Kada je u pitanju povišeni krvni pritisak, mnoge naučne studije potvrdile su uticaj ribljeg ulja na sniženje krvnog pritiska. Časopis *Archives of International Medicine*

[29] V.: Baša, *Kako se zaštititi od srčanih bolesti*, Damask, Daru-l-kalem.
[30] *Circulation*, 1992, 85, 950-56.

objavio je 1991. godine studiju koja potvrđuje da nevelike doze ribljeg ulja snižavaju krvni pritisak.[31]

Još uvijek nije poznat mehanizam uticaja ribljeg ulja na krvni pritisak. Neka savremena istraživanja pokazuju da ekstrakt ribljeg ulja umanjuje mogućnost eklampsije, koja se ponekad javlja kod trudnica u zadnjem periodu trudnoće u vidu povišenog krvnog pritiska, otjecanja nogu i nalaženje proteina u mokraći.[32]

U drugom istraživanju[33] navode se povoljna djelovanja ribljeg ulja kod bolesnika od Rej-ovog sindroma.[34]

Sve je više studija koje svakodnevno otkrivaju neku novu činjenicu vezanu za ovo sočno meso koje je Allah dao ljudima kao hranu. Ljudi treba da povećaju upotrebu ribe, a smanje upotrebu mesa, o kojem je Omer b. Hattab, ؓ, rekao: "Klonite se mesa, jer se od njega može biti ovisan kao o vinu." (Bilježi Malik).

Uzvišeni Allah nam skreće pažnju na blagodat postojanja ribe:

﴿وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُواْ مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا﴾

On čini da se morem koristite, da iz njega svježe meso jedete. (En-Nahl, 14).

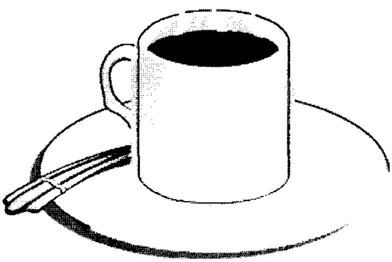
Božiji Poslanik ﷺ kaže:

"Prva hrana stanovnika Dženneta će biti obilna džigerica kita." (Bilježi Buhari).

---

[31] *Arch Int Med* 1991, 151, 1173-80.
[32] Br. J. Obstet Jynacol 1990,97:1077-79.
[33] An J. Med 1989,86:158-64.
[34] V.: Poglavlje o vlaknastim tvarima u ovoj knjizi.

Ne pretjeruj s kahvom i čajem



Šolica kahve ili čaja piće je u kojem ljudi uživaju ma gdje živjeli. Svijet konzumira pet biliona kilograma kahve svake godine. A kahva, čaj, koka kola i čokolada sadrže kofein. Taj lijek je vjerovatno najrašireniji na svijetu, kao što kaže britanski medicinski časopis, zato što se koristi u ovim pićima. Budući da je ovako široko rasprostranjen, mnogi smatraju da je kofein relativno bezopasan. Međutim, drugi ga napadaju zbog postojanja veze – prema naučnim statistikama – između njega i jednog broja bolesti. Šta je istina u tome?

Mnoge strašne slike kofeina su se raspršile. Postojala su strahovanja da ta materija ima veze sa rakom pankreasa i mokraćnog aparata. Zatim, još uvijek se raspravlja o vezi između kofeina i bolesti koronarnih arterija.

U Americi i Evropi ljudi su danas postali svjesni opasnosti od velikih dnevnih doza kahve i čaja. Prema navodima knjige *Food and Health*, 70% Engleza pilo je kahvu 1982., dok je 86% pilo čaj. Novi statistički podaci govore da je ovaj procent opao u Britaniji.[35]

Finci se smatraju najvećim potrošačima kahve na svijetu. Iza njih idu Šveđani, Danci, Norvežani, Holanđani, Amerikanci, Švajcarci, Kanađani, Talijani, Britanci, Japanci...

Šta je kofein?

Kofein je hemijsko jedinjenje iz grupe stimulanata koji se nazivaju Metil ksantini. Kofein se u osnovi nalazi, kao što je spomenuto, u kahvi, čaju, koli i kakau. Kahva sadrži 1-2%, a listovi čaja sadrže 1-4% kofeina.

To je materija koja stimulativno djeluje na srce i mozak. Ubrzava rad srca i pospješuje umnu aktivnost. Nekada dovodi do povećanja želudačnih sokova. Pročišćava traheje u plućima i povećava lučenje mokraće.

Nekim ljudima kahva i čaj donose nesanicu, dok drugi mirno spavaju nakon popijenih velikih količina te tečnosti.

Količina kofeina zavisi od vrste zrna. Jako zrno "Robustas", od kojeg se obično pravi brza kahva, poput neskafe i slično, sadrži najviši nivo kofeina. Procent kofeina se smanjuje pri snažnom mljevenju kahve.

---

[35] *Food and Health*, 1992.

Koristi kahve i čaja

Savremeni medicinski izvori slažu se oko toga da kahva pospješuje čovjekovu učinkovitost, ukoliko se uzima u manjim ili umjerenim količinama (30-200 ml dnevno).

Kahva, na primjer, pospješuje razmišljanje, kao što kaže američka naučnica Džudit Vartman, i povećava gipkost tijela. Međutim, ona može biti prepreka u radu koji zahtijeva spretnost prstiju, poput uvlačenja konca u iglu, streljaštva i sl.

Kahva i čaj mogu popraviti raspoloženje nekim ljudima. Ove tečnosti mogu kod nekih djelovati antidepresivno.

Količina kofeina u 180 ml stimulansa

Strana kahva	80-130 mg
Instant kahva (kao neskafe)	60-100 mg
Kahva bez kofeina	1-6 mg
Listovi čaja	30-80 mg
Čaj u vrećicama	25-75 mg
Instant čaj	30-60 mg
Kakao	10-50 mg
Drugi stimulansi:	
Kola (360 ml)	30-65 mg
Parče čokolade (60 g)	20 mg
Lijekovi za smirenje s kofeinom	30 mg po komadu
Rebro Kato čokolade	20-30 mg[36]

[36] Iz knjige *Current Medical Diagnosis*, 1994.

Pretjerano unošenje kahve i čaja

Pretjerano je unositi više od 300 mg kofeina dnevno. To znači piti 5 šoljica instant kahve koja sadrži od 60 mg ove tvari.

Previše kofeina unosi i onaj ko pije 10 šoljica običnog čaja (koje sadrže po 30 mg kofeina).

Kahva i čaj različito djeluju na ljude. Štoviše, ponekad ista osoba različito reaguje na ove napitke.

Onaj ko pretjerano konzumira ove napitke, osjeća napetost, nemir, razdraženost, nesanicu... A ekstremno velike količine kofeina (preko 500 mg dnevno) dovode do: usplahirenosti i agresivnosti, nervoze, nesanice, osjećaja umora, a može doći i do nepravilnog rada srca.

Kahva i holesterol

Neki pokazatelji govore da pretjerano konzumiranje kahve i čaja povećava nivo holesterola u krvi. Brojne studije ukazuju na postojanje veze između kahve i holesterola, dok druge negiraju njihovo postojanje. Ovo je još uvijek predmet rasprave među naučnicima. Očigledno je to da umjereno trošenje kahve nema primjetan uticaj na holesterol.[37]

Kahva i bolesti koronarnih arterija

Naučne studije o vezi kofeina sa bolestima koronarnih arterija nisu dale određene rezultate. Štaviše, stanovišta su često bila oprečna. Neki naučnici savjetuju osobe

---

[37] *An J. clin Nutration* 1991, 53:971-5.

sklone infarktu da ne piju više od četiri šolje strane kahve na dan.[38]

Važno je ukazati da pod stranom kahvom podrazumijevamo onu koja se pije na Zapadu, a koja se priprema tako što se velika kašika kahve naspe u čašu vode, poput neskafe i sl. Što se tiče kofeina u arapskoj ili turskoj kahvi, on je različit, shodno načinu pripremanja i žestini mljevenja zrna.

Kahva, čaj i palpitacija (lupanje srca)

Palpitacija je jako ili ubrzano kucanje srca. Kod nekih se ona ispoljava kao rani otkucaji srca koje prati period mirovanja, nakon čega se srce vraća normalnom otkucaju.

Često se ovakvi otkucaji javljaju kao rezultat neumjerenog konzumiranja kahve, čaja ili drugih stimulansa koji sadrže kofein. Uzrok može biti i pijenje alkohola ili pretjerano pušenje. U takvim slučajevima savjetuje se prestanak s pijenjem kahve i čaja i prestanak pušenja. Alkohol se mora ostaviti ne samo zbog palpitacije, već i iz drugih razloga.

Kahva i trudnoća

Brojna medicinska istraživanja ukazuju na to da konzumiranje kahve u većim količinama tokom trudnoće može da dovede do rađanja djece s anomalijama ili male težine. Iz tog razloga Uprava za ishranu i lijekove (FSA)

---

[38] *B.M.J* 1990, 300:566-9.

u Sjedinjenim Državama trudnice savjetuje da tokom trudnoće unose manje količine kahve.

Kada je u pitanju dojenje, ne postoje naučna saznanja koja ukazuju da pijenje kahve u razumnim granicama kod dojilja ima ikakav neželjen uticaj na dojenče. Ipak, jedan broj ljekara savjetuje trudnice, dojilje i djecu da izbjegavaju kahvu ili makar da ne unose više od 200 mg kofeina dnevno.

Kahva i čaj – i gvožđe

Novija naučna istraživanja otkrivaju da pijenje jedne šolje strane kahve uz hranu dovodi do smanjenog crpljenja gvožđa iz npr. hamburgera za 39%. Savjetuje se da se kahva ili čaj odgode sat ili dva nakon jela.[39]

U svakom slučaju, umjereno konzumiranje kahve i čaja ne nosi nikakvu štetu kod običnih ljudi. Naprotiv, to je u nekim slučajevima korisno i prihvatljivo. Međutim, pretjerano konzumiranje ovih tekućina dovodi do određenih problema kod određenih ljudi.

Doktor Vartman sa američkog instituta Masačusets kaže:

"Piti kahvu nakon jutarnje šoljice – tj. tokom dana – znači neopravdano unošenje dodatnih hemijskih jedinjenja u tijelo. To je kao kada čovjek želi da mu auto ide što brže, pa zastaje kod svake pumpe da napuni rezervoar koji je ustvari skoro pun beznina. Ipak, pijenje druge šoljice ka-

[39] *Martindali pharmacopoeia*, 1989.

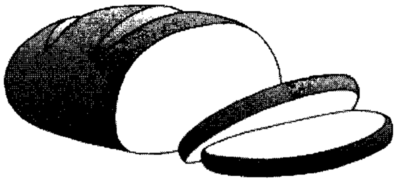
hve nakon podneva može da vitalizira mozak za dodatnih šest sati."

Nije preporučeno da čaj vri. To dovodi do crpljenja gorkih, zatvarajućih materija. To su neželjena materije koje uzrokuju zatvor i ometaju proces varenja i apsorpcije (upijanja).

Da bi se do jedne mjere uklonile zatvarajuće materije čaju treba dodati limun ili mlijeko, kako bi kombinacija protein iz tih dodataka i gorčine iz čaja formirala topljivu materiju koju je teško apsorbovati.[40]

---

[40] Za više informacija o ovoj temi obratiti se našoj knjizi *Koristi i štete kahve i čaja*, u izdanju Daru-l-kalem iz Damaska i Daru-l-Bešir iz Džidde.



Vlaknaste tvari iz hrane



PRIČA O VLAKNASTIM TVARIMA, USTVARI, NIJE NOVA. Hipokrat je u petom vijeku prije nove ere pisao: "Crni hljeb (proizveden od integralnog brašna) pročišćava crijeva i brzo prolazi kroz njih."

Ljudi su koristili hljeb od integralnog brašna sve do najnovije tehnološke revolucije. Ona je omogućila da se guli kora pšenice uz tvrdnju da je to bolje. Pojavio se bijeli hljeb, bijelo brašno, bijeli šećer i dr.

Međutim, već pedesetih godina ovog vijeka pojedini naučnici su počeli tvrditi da vlaknaste tvari u hrani ne štite čovjeka samo od zatvora, već i od brojnih drugih bolesti. Ovo je bio predmet polemike i rasprave sve dok naučno nije dokazana ispravnost tvrdnje trojice naučnika koji su pola života proveli u Africi istražujući i studirajući. To su

dr. Burkitt, koji je otkrio bolest koja ja prozvana po njemu – "Burkittova limfoma", zatim dr. Trol i dr. Volker.

Pretpostavlja se da u Africi i zemljama trećeg svijeta ljudi dnevno konzumiraju između 50 i 120 gr. dijetalnih vlaknastih tvari. U isto vrijeme, u Americi i Evropi ljudi ne unose više od 20 g!

Eksperti nutritologije smatraju da način ishrane predstavlja najvažniji uzrok raširenosti zatvora (začepljenja) na Zapadu. I ne samo to, rijetkost bolesti debelog crijeva i žuči u Africi mnogi pripisuju vlaknastim tvarima u ishrani.

Vlaknaste tvari su nesvareni ostaci biljne hrane. One se nalaze u mekinjama, voću poput jabuke (u kori) i narandže, lisnatom povrću poput spanaća i kupusa, u običnom povrću, grašku i dr.

Jasno je da vlaknaste tvari povećavaju količinu izmeta i ubrzavaju tok hrane kroz crijeva. Tako kod Afrikanaca period prolaska hrane kroz organizam iznosi od 36 do 40 sati, a kod Amerikanaca i Europljana između 40 i 100 sati.

Najdjelotvornije vlakno u borbi protiv zatvora su mekinje. Međutim, vlaknaste tvari uvijek treba miješati sa hranom i obilno piti vode. Potrebno je napraviti plan postepenog povećanja količine vlaknastih tvari koje se unose tokom sedmica ili, čak, mjeseci.

Obilno unošenje vlakana poput povrća i voća smanjuje tjelesnu težinu. Stomak se puni zelenišem poput salate, što stvara osjećaj sitosti. Ove tvari pomažu i dijabetičarima koji na taj način mogu bolje kontrolisati nivo šećera u krvi.

One mogu igrati značajnu ulogu i u prevenciji od srednjovječnog dijabetesa.

Naučnici su primijetili da ljudi u društvima koja konzumiraju vlaknaste tvari rijetko obolijevaju od kamena u žuči i od raka na debelom crijevu.

Stručnjaci nutritologije insistiraju na što većem korištenju vlaknastih tvari u ishrani. Međutim, one kod nekih osoba mogu prouzrokovati stvaranje gasova u stomaku ili krčenja. Ove pojave, ipak, brzo nestaju.

U knjizi *Current* (izdanje 1994.) stoji:

"Što se više prijesnih vlaknastih tvari (poput onih u mekinjama) unosi, veća je korist po tijelo i poboljšava se funkcionisanje debelog crijeva.

A konzumiranje neprijesnih vlaknastih tvari (poput onih u voću i zobi), aktivno djeluje na smanjenje šećera u krvi kod dijabetičara, kao i na smanjenje holesterola u krvi."

Trenutno na tržištu postoje proizvodi od vlaknastih tvari koje ljekari propisuju kao lijek od zatvora ili grča u debelom crijevu.

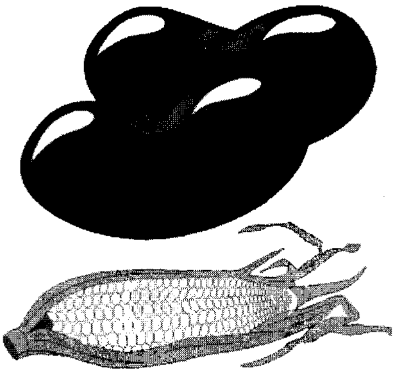
Ipak, ove proizvode ili same mekinje treba unositi uz dovoljne količine vode (jednu čašu najmanje), kako ne bi došlo do začepljenja crijeva.

Vidimo da su vlaknaste tvari u vremenu visokih tehnologija lahko dostupne, jeftine i sigurne.



Tabela količine vlaknastih tvari i kalorija u nekim prehrambenim proizvodima

Prehrambeni proizvod	Mjera	Vlaknaste tvari (u gramima)	Kalorije
Povrće i zrnjevlje			
Slanutak (slani grah)	Pola kese	15	320
Kuhani pasulj	Pola kese	9	15
Bareni spanać	Četvrt kese	5,7	25
Bareni zeleni grašak	Četvrt kese	4,2	40
Oguljeni prženi krompir	Osrednji komad	2,7	105
Svježa šargarepa	Osrednji komad	2,3	20
Maslina	Deset osrednjih komada	2,1	50
Paradajz	Osrednji komad	2	20
Voće:			
Nezrele suhe datule	Pet komada	3,1	90
Narandža	Manji komad	2,4	40
Jabuka	Manji komad	2,1	50
Banana	Mali komad	3,2	120
Kruška	Mali komad	2,6	45
Mango	Jedan komad	3	120
Hljeb:			
Domaći bijeli	Vekna	4,3	265
Domaći integralni	Vekna	8,2	250
Francuski integralni	Jedna kriška	2,1	50
Francuski bijeli	Jedna kriška	0,8	65



Nova obzorja nekih vitamina

U POSLJEDNJE VRIJEME OBJAVLJENE SU BROJNE STUDIJE O POZITIVNOM DJELOVANJU NEKIH VITAMINA, POPUT VITAMINA E, BETAKAROTINA (PROVITAMIN A) I VITAMINA C KOD ZAŠTITE OD ARTERIOSKLEROZE, BOLESTI KORONARNIH ARTERIJA I KOD ZAŠTITE OD NEKIH VRSTA RAKA. Profesor Oliver je nedavno napisao članak u britanskom magazinu *Lanst* ukazavši na ohrabrujuće preliminarne izvještaje i rezultate nekih istraživanja, a koji se tiču uticaja ovih vitamina na zaštitu od bolesti koronarnih arterija.

Ove materije djeluju kao antioksidanti, što tijelo lišava tzv. slobodnih radikala (Free radicals) koji su krivi za pojavu arterioskleroze.

Vitamin E i zaštita koronarnih arterija

Američki medicinski časopis *N.E.J.M* je 20. maja 1993. g. objavio rezultate dvije medicinske studije sprovedene na više od 120.000 ljudi i žena. Ove studije su pokazale da vitamin E pomaže u zaštiti od bolesti koronarnih arterija i smanjuje mogućnost pojave angine pektoris.

Prva studija, koju su sproveli istraživači sa američkog univerziteta Harvard, pokazuje da se procent bolesti koronarnih arterija smanjio za 40% kod ljudi koji uzimaju velike doze vitamina E.

Najbolji rezultati su uočeni kod onih koji uzimaju 100 međunarodnih jedinica na dan u toku dvije godine. To je četiri puta više od onoga što obični čovjek unosi putem hrane koja sadrži ovaj vitamin, poput pšenice, grahorica i biljnih ulja.

Naučnici vjeruju da vitamin E štiti od bolesti koronarnih arterija zato što utiče ne štetni holesterol (LDL) tako što izoluje oksidante holesterola, glavni razlog formiranja arterioskleroze.

Ne preporučuje se uzimanje većih količina vitamina E bez liječničkog nadzora.

Profesor Stinberg u uvodniku časopisa *N.E.J.M*, u navedenom broju kaže: "U ovom trenutku ne možemo savjetovati pacijente da uzimaju tako velike doze. Još nam nije poznato dugotrajno djelovanje. Vrše se brojne studije o ovoj temi, a rezultati će biti poznati tek nakon četiri-pet godina."[41]

[41] *N.E.J.M.* 1993, 328:1487-89.

Ja mogu reći i prije nego što se pojave rezultati tih istraživanje da umjereno konzumiranje hrane bogate ovim vitaminima ne može prouzrokovati nikakve probleme.

Artikli bogati vitaminom E

Prehrambeni artikl	Mg/100 gr
Ulje pšenične klice	190
Sojino ulje	87
Kukuruzno ulje	66
Ulje lažnog šafrana	39
Suncokretovo ulju	27
Ulje kikirikija	22
Ulje od jetre bakalara	20
Mljeveni kikiriki	12
Kriške krompira	11
Škampi	6,6
Maslinovo ulje	3,6
Zeleno povrće	2,3
Grahorice	1,7
Paradajz	1,4
Meso	0,6
Voće	0,5

Betakarotin

Pažnju naučnika naročito privlači betakarotin, tvar koja se nalazi u šargarepi, tamnozelenom povrću poput spanaća, slatkom krompiru i nekim vrstama voća. Betakarotin je antioksidant. To znači da on iz tijela crpi hiperaktivne čestice kiseonika koje mogu biti štetni po kiselinu ćelijske srži (DNK), ili protein. Oštećenjem DNK, hiperaktivne čestice dodatno izlažu organizam katarakti i raznim vrstama raka.

Ove čestice također mogu tjelašca holesterola pretvoriti u opasne grudvice koje začepljuju arterije.

Nedavne analize izvršene na Univerzitetu Džons Hopkins u Americi pokazale su da je procent oboljenja od raka pluća obrnuto proporcionalan sa povećanjem nivoa betakarotina u tijelu zdravih ljudi.

Brojne druge analize pokazuju da ova tvar može igrati značajnu ulogu u zaštiti od kancerogenih oboljenja u ustima i dušniku.

Američki naučnici procjenjuju da dnevna kvota ove materije, koju svako treba unositi, iznosi 6 mg, što se nalazi npr. u 100 grama šargarepe ili slatkog krompira.

Iako se sadržina betakarotina u tijelu pretvara u vitamin A, ipak se ne savjetuje unošenje ovog vitamina umjesto betakarotina. Vitamin A nije antioksidant. Pored toga, veće doze ovog vitamina mogu da dovedu do kontraindikacija poput glavobolje, povraćanja, konfuzije jetre ili trovanja vitaminom A.

Vitamin C

U posljednje vrijeme objavljeno je nekoliko istraživanja o blagotvornim dejstvima vitamina C na povećanje nivoa pozitivnog holesterola (HDL). Na ovaj način smanjuje se opasnost od bolesti koronarnih arterija. Laboratorijski eksperimenti pokazali su da vitamin C ima antioksidantne osobine koje sprečavaju pojavu arterioskleroze u ranim fazama.

Neki dokazi pokazuju da vitamin C može spriječiti pojavu raka probavnog sistema, grlića materice, rektuma, dojke i pluća.

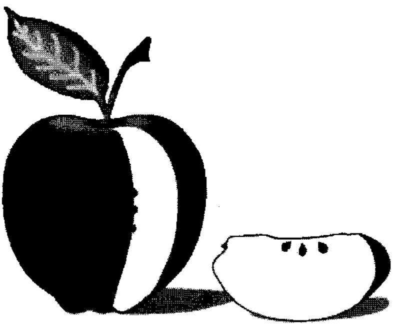
Ovim studijama još uvijek treba dodatna potvrda.

Postoje naznake i da vitamin C može štititi od gripe, iako to još nije dokazano.

U svakom slučaju, savjetuje se konzumiranje narandže, limuna, naročito kod virusnih oboljenja poput gripe i prehlade.

Rezime: još uvijek nije **jasno potvrđeno** zaštitno djelovanje ovih vitamina kod bolesti koronarnih arterija. Iz tog razloga sada u ovom trenutku naučnici ne mogu dati opšti savjet o korištenju ovih vitamina u vidu medikamenata (pogotovo vitamina E i betakarotina) u većim količinama.

Ostaje zlatno pravilo da je unošene voća i povrća bogatih ovim vitaminima najbolji način da se dođe do tih vitamina.



S jabukom ti ne treba doktor

Engleska izreka kaže: "An apple a day keeps the doctor away" – jabuka dnevno čuva doktora daleko. Jabuka je poznata kao "kraljica voća". Pored toga što je bogata vitaminima, neke studije pokazuje da ima pozitivno dejstvo na smanjenje holesterola i do 8% od uobičajenog nivoa kod polovine ljudi koji su redovno jeli jabuke.

Druge studije pokazuju da su oni koji jedu jabuke svakog dana manje izloženi prehladi.

Nema sumnje da je jabuka dobra za dijabetičare. Dokazano je da jabuke više od ostalog voća utiču na smanjenje nivoa šećera u krvi.

Jabuka ima poseban miris, veoma prijatan. On se sastoji od smjese 20 različitih hemijskih jedinjenja. Ta smjesa joj daje tako izuzetan miris.

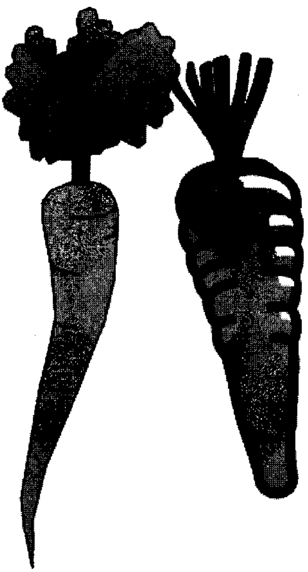
Dr. Gazi Švarc, predsjednik Odsjeka za duševnu fiziologiju na Jejl univerzitetu u Americi kaže da miris jabuke smirujuće djeluje na većinu ljudi, što dovodi do smanjenja krvnog pritiska.

Neka je hvaljen Onaj koji je jabuci dao te mnogobrojne hemijske elemente koji čine tako nevjerovatnu i izuzetno mirisnu smjesu. Ona je ugodna za mirisanje, smiruje dušu i umiruje nerve.

Vrlo je važno jesti jabuku sa korom. Kora je bogata pektinom. Sam sok jabuke sadrži mali dio vlakana pektina i stoga se ne može očekivati da može smanjiti holesterol.

Ukoliko djeca boluju od hroničnog proljeva, savjetuje se da izbjegavaju sok od jabuke. To može dovesti do pogoršanja stanja.

Šargarepa-dvije na dan



ŠARGAREPA JE POVRĆE SA NAJVIŠE POZITIVNIH SASTOJAKA. Korisna je kao hrana i kao lijek. Sok šargarepe se koristi u ishrani odojčadi nakon trećeg mjeseca. On blagotvorno djeluje na proljev djece kojima se daje isitnjena šargarepa kuhana u vodi.

Šargarepa je bogata potazijumom; stotinu grama šargarepe sadrži 220 mg potazijuma.

Ona je također veoma bogata karotinom, provitaminom A; 100 gr ovog povrća sadrži 12000 mg karotina, kao i brojne druge vitamine i minerale.

Spomenuli smo da moderna naučna istraživanja ukazuju da betakarotin može imati koristi u zaštiti od bolesti

koronarnih arterija, a šargarepa se smatra najbogatijom karotinom. Također, moderna istraživanja pokazuju da unošenje umjerenih količina šargarepe može zaustaviti razvoj raka pluća i pankreasa.

Tako u studiji objavljenoj u časopisu *American Journal of Epidemiology* stoji: "Naučnici iz Švedske potvrdili su da šargarepa i citrus imaju elemente koji blagotvorno djeluju na rak pankreasa. Deset svjetskih statističkih istraživanja ukazuju na to da su oni koji ne unose šargarepe i drugo povrće bogato potazijumom najviše izloženi raku dojke."

Drugo istraživanje ukazuje da su oni koji u krvi imaju veoma nizak nivo karotina četiri puta izloženiji raku pluća. Iz tog razloga se onima koji su ostavili pušenje preporučuje da jedu šargarepu. Njima to može najviše pomoći da izbjegnu oboljenja pluća.

Dr. Muniks tvrdi da unošenje jedne šargarepe dnevno može spriječiti smrt 15.000 do 20.000 ljudi od raka pluća u Sjedinjenim Državama.

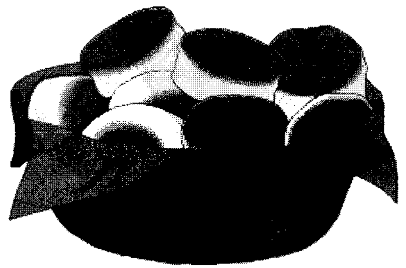
Dr. Zigler kaže da dnevno unošenje pola šoljice šargarepe, tikve ili slatkog krompira može dvostruko umanjiti mogućnost obolijevanja od plućnih bolesti.

Povrće bogato karotinom, poput šargarepe, ne pomaže samo u zaštiti od plućnih bolesti. Neke studije ukazuju na njihovo blagotvorno dejstvo na rak grla, ždrijela, prostate, mokraćnog mjehura i grlića materice. Važno je napomenuti da dio šargarepa treba jesti kuhano, jer se na taj način olakšava oslobađanje karotina.

Studije sprovedene u Sjedinjenim Državama pokazuju da unošenje više od 200 gr šargarepa (dva i po komada) na dan dovodi do smanjenja nivoa holesterola u krvi za 11%. Unošenje iste količine smanjuje količinu izmeta za 25%, što sprečava zatvor i blagotvorno djeluje na debelo crijevo.

Treba se paziti od pretjerivanja sa šargarepom. To može dovesti do žutila kože (ne žutice), naročito šaka. Ovo žutilo nestaje prestankom konzumiranja šargarepe.

Dovoljno je unositi jednu-dvije šargarepe dnevno.



Ne jedi dok ne ogladniš, a kada jedeš, nemoj se prezasititi

Nema veličanstvenije niti ljepše poruke od ajeta: *Jedite i pijte, ali ne pretjerujte, jer On ne voli one koji pretjeruju!* (El-E'raf, 31)

Islam zabranjuje pretjerivanje i prezasićivanje pri unošenju jela. Brojni Poslanikovi ﷺ hadisi zabranjuju prejedanje i pretjerivanje u hrani ili jelu.

Jedan od njih prenosi Ibn 'Abbas, ﵁: "Božiji Poslanik ﷺ je rekao: 'Oni koji se na ovom svijetu prejedaju, na budućem će gladovati.'"[42]

---

[42] Prenosi Taberani sa dobrim senedom.

Od Enesa b. Malika, رضي الله عنه, se prenosi da je Božiji Poslanik ﷺ rekao: "Pretjerivanje je kada jedeš sve ono što poželiš."[43]

U ljudskom tijelu se nalazi potreba za hranom koja ga podstiče da proguta bilo koji prehrambeni proizvod, ne vodeći računa ni o čemu, uz veliku želju. U tijelu, također, postoji mehanizam koji upravlja ovom potrebom za hranom i kontroliše je, kako to ne bi izgubilo smisao. Taj mehanizam pomaže čovjeku da odredi i ograniči količinu hrane koja mu je potrebna, količinu vode koju pije, ili količinu soli koju upotrebljava. Ništa preciznije o ovome nema od hadisa Božijeg Poslanika, ﷺ, koji čovjeka, dok jede, savjetuje da trećinu ostavi za hranu, trećinu za piće, a trećinu za vazduh.

Pretrpavanje želuca hranom dovodi do proljeva i spleta crijeva. Tu ne pomažu ni sredstva za pospješenje probave. Isto tako, ovo može dovesti do vraćanja hrane u grlo, do jakog bola u želucu ili do podrigivanja kod onih koji pate od nadutosti želuca.

Jedan mudrac je rekao: "Ako si sladokusac, računaj da si zavisan. Znaj da zasićenost dovodi do slabe probave. Slaba probava dovodi do bolesti. Bolest dovodi do smrti. Ko na ovaj način umre, taj je bijedno umro. Onaj ko ubije sebe, bjedniji je od onoga ko ubije drugog."[44]

---

[43] Hadis prenosi Ibn Madže, Ibn Ebi-d- Dunja i El-Bejheqi. Hakim smatra vjerodostojnom ovu predaju u drugoj verziji, a drugi je smatraju dobrom.

[44] *El-'Iqdu-l-Ferid*, 8/18.

Savjeti ishrani:

1 – Nemoj jesti napetih nerava;

2 – Uzimaj svoj obrok opušteno i smireno;

3 – Nemoj jesti do stepena sitosti;

4 – Nemoj piti čaj ili kahvu uz jelo;

5 – Pokušaj da piješ između obroka;

6 – Započni obrok salatom;

7 – Vodi računa o doručku ujutro i smanji večeru;

8 – Pazi na količinu šećera u hrani (Pepsi, Koka-kola, Seven ap i slični napici sadrže pet kašika šećera po čaši!);

9 – Čuvaj se hrane između obroka (Rebro čokolade "Mars", "Snikers" ili slično sadrži oko 300 kalorija);

10 – Nemoj jesti na pun stomak. To je teška bolest.

Oslobodi se gojaznosti



GORKA ČINJENICA KOJE SU UČENJACI SVJESNI JESTE TO DA SVAKI TREĆI ČOVJEK NA OVOM SVIJETU PATI OD POVEĆANE TJELESNE TEŽINE. U najviše slučajeva gojaznost potiče od neravnoteže između količine hrane koju čovjek unosi i one koja mu je zaista potrebna. Drugim riječima, ona potiče od unošenja velike količine hrane, uz male tjelesne napore koji nisu dovoljni da se energija iz unijete hrane potroši. Uz to, postoje neke bolesti koje uzrokuju gojaznost, poput otkazivanja štitaste žlijezde i drugih.

Isto tako, gojaznost može da nastupi uslijed fiziološke sklonosti ljudskog tijela.

Dvije su vrste gojaznosti:

Prva: gojaznost koja potiče od uvećavanja ćelija koje skupljaju masti, ali ne i uvećavanja njihovog broja. Ova vrsta gojaznosti javlja se kod starijih ljudi i relativno lahko se liječi.

Druga vrsta potiče od povećanja broja ćelija koje skupljaju masti. Ova vrsta se javlja kod djece. Broj masnih ćelija se povećava s rastom, naročito uz naviku na pretjerivanje u jelu u prvim godinama života. Ova vrsta gojaznosti se teže liječi. Otkriveno je da 80% ljudi koji su debeli u mladosti, ostaju debeli i kasnije.

Za nekoga kažemo da je povećane tjelesne težine ukoliko mu je težina veća za 10% od optimalne. Ako je težina veća više od 20%, onda takvog čovjeka nazivamo gojaznim.

Podjela gojaznosti prema raspodjeli masti po tijelu:

Prva: gojaznost koja pogađa stomak i prsa (gornji dio tijela). Ovo je opasna vrsta gojaznosti.

Druga: gojaznost koja pogađa bedra, što je zastupljeno kod žena. Ova vrsta je manje opasna od prethodne.

Profesor Kablan i mnogi drugi smatraju da je najbolje uporediti obim pojasa sa obimom bokova (Waist to Hip ratio). Prema onome što stoji u poznatoj medicinskoj knjizi "Current", u izdanju od 1994., najnovija mišljenja pokazuju da je mnogo opasnije taloženje masti oko pojasa nego na bokovima i cjevanicama. Gojazni ljudi čiji je obim pojasa

veći za 1,0% kod muškaraca i 0,8% kod žena, više su izloženi dijabetesu, bolestima koronarnih arterija i moždanom udaru. Ovaj procent se može dobiti tako što se obim pojasa u centimetrima podijeli sa obimom bedara.

Za izračunavanje optimalne težine potrebno je primijeniti formulu $t \div v^2$ (težina podijeljeno sa visinom na kvadrat).

Prirodni opseg za muškarce je između 20 i 25, a za žene između 19 i 24.

Ako je čovjek težak 84 kg, a visok 1,83 m, onda će njegova težina biti u okviru prirodnog opsega, zato što će prema formuli $t \div v^2$ rezultat biti slijedeći:

$84 \div (1{,}83)^2 = 84 \div 3{,}3489 = 24{,}5$

A ako bi čovjekova težina bila 96 kg, onda bi rezultat bio iznad prirodnog opsega, tj. preko 28.

Svjetska osiguravajuća društva znaju da gojaznost vodi ka kraćem životu i zato izbjegavaju da osiguravaju pretjerano gojazne ljude.

Problemi gojaznosti:

1. Gojaznost i bolest koronarnih arterija:

Gojaznost je postala jedna od bolesti savremenog doba, iako sama po sebi nije direktan uzročnik bolesti koronarnih arterija. Međutim, ona prati mnoge druge bolesti koje čovjeka vode ka srčanom udaru, tj. infarktu. Gojaznost često prati povišen krvni pritisak, šećerna bolest, povećana masnoća krvi i nedostatak korisne vrste holesterola.

Svi ovi činioci predstavljaju glavne uzročnike bolesti koronarnih arterija.

Svako povećanje težine od više od 10% od optimalne težine dovodi do povećanja do 6,2 živina mm u krvnom pritisku, 12% mg više holesterola u krvi i 2% mg šećera u krvi.

Svjetska statistika pokazuje da gojaznost koja potiče od ranog doba (20-40 godina) ima snažniji uticaj na koronarne arterije od gojaznosti koja je nastala nakon tog perioda.

Pretjerano gojazni ljudi dobijaju povećanje srca i otežanje njegovog rada, kao i povećanje krvnog pritiska.

Hronični nedostatak provjetravanja pluća dovodi do podizanja pritiska u plućnim arterijama, što povećava teret na desnoj šupljini i na kraju dovodi do proširenja desne šupljine srca.

U tom stadijumu bolesnik pati od nedostatka vazduha, brzog zamaranja i otjecanja nogu.

2. Gojaznost i povišeni krvni pritisak

Pokazalo se da su gojazni ljudi tri puta više izloženi povišenom krvnom pritisku. Isto tako, pokazalo se da su ljudi koji su se oslobodili 15% debljine umanjili svoj krvni pritisak za 10%. Oni koji se lišavaju debljine često ne moraju da liječe malo povišeni krvni pritisak, jer se taj pritisak vraća na svoj prirodni nivo.

3. Gojaznost i šećerna bolest

Ne mora svaki gojazan čovjek bolovati od dijabetesa. Od 10 do 15% gojaznih boluje od te bolesti. Gojaznost, znači, ne uzrokuje šećernu bolest ukoliko tijelo nije sklono tome.

Međutim, neki drugi činioci dovode do dijabetesa kod debelih ljudi. Oni koji su u gornjem dijelu tijela debeli, više su izloženi šećernoj bolesti od onih koji su debeli u donjem dijelu tijela. Kod gojaznih dijabetičara ne postoji nedostatak insulina, već ćelije tijela pružaju otpor djejstvu insulina (insulin resistance), čime dolazi do njegovog povećanog lučenja (hyper insulinemia).

A da bi insulin djelovao, tjelesne ćelije treba da budu osjetljive na njega. U ovoj vrsti šećerne bolesti ćelije postaju manje osjetljive, tako da pankreas normalno luči insulin, ponekada i više nego normalno, ali je djelovanje na tijelo veoma malo. Ovo djelovanje nije dovoljno u odnosu na šećere i njihovu upotrebu, uslijed čega dolazi do povećanja nivoa šećera u krvi i njegovog pojavljivanja u mokraći.

Broj masnih ćelija i njihova veličina uzrok su otpora insulinu. Zbog toga umanjenje težine dovodi do smanjenja otpora ćelija insulinu, a kada nestane otpora, dijabetes postaje blaži i obično takvi bolesnici mogu da se liječe bez upotrebe insulina.

4. Gojaznost i aparat za disanje

Nema sumnje da gojaznost predstavlja veliki teret za srce, pluća, kičmeni stub, zglobove…

U tijelu se talože masti na grudnom i stomačnom zidu, što otežava ulazak i izlazak vazduha iz pluća. Tijelo ne može da dobije potrebni kiseonik, štaviše, ne može da se oslobodi gasova ugljen-dioksida pa se bolesnici žale na "otežano disanje" pri napornim poslovima.

Otežano disanje ograničava kretanje bolesnika, što dodatno utiče na povećavanje težine.

Debeli ljudi su više izloženi plućnom začepljenju (pulmonary embolism), pri čemu se ugrušak penje iz vene u nozi i zatvara jednu od plućnih arterija ugrožavajući na taj način život pacijenta.

Kada gojaznost dostigne visok stupanj, čovjek obolijeva od bolesti zvane "bikokjan", čiji su simptomi opšta nemoć, povećana potrebu za spavanjem, na licu mu se javlja crvenilo i plavilo, uz znojenje stopala.

5. Gojaznost i kamenje u žuči

Kamen u žuči se često javlja kod gospođa iznad četrdeset godina, i to naročito kod gojaznih.

9. Bolesnik se žali na bol u desnoj strani stomaka, ispod rebara, a naročito poslije masnog obroka.

6. Gojaznost i osteoartritis

Gojaznost često dovodi do propadanja hrskavice, naročito u zglobovima koljena, a rjeđe napada i zglob karlice.

Osteortritis u koljenima najčešći je uzrok nepokretnosti gospođa i gojaznih žena u srednjim i poznijim godinama.

To izaziva bol u koljenima koji se može raširiti i na cjevanice.

U početku, ova bolest izaziva bolove u zglobovima tokom hodanja, zatim se povećava sve dok ne počne boljeti i za vrijeme odmora.

7. Gojaznost i bolovi u leđima

Pomijeranje pršljenova (diskus) javlja se najčešće kod gojaznih žena. Bolesnik se žali na bol u dnu leđa, koja se može proširiti i na jednu nogu.

8. Gojaznost i kostobolja

Povećana težina uzrokuje kostobolju, kao što povećava kiselost u mokraći i krvi.

9. Gojaznost i kožne bolesti

Gojaznost utiče na kožu sa nekoliko aspekata: povećava trenje između butina, što dovodi do neprekidne upale u porama, kao što povećava mogućnost pojave gljivičnih upala ispod dojki i na drugim mjestima, a dovodi i do proširenih vena na nogama.

Savjeti gojaznima

1. Mnogi slučajevi gojaznosti nastaju zbog toga što neke majke pretjeruju kada hrane svoju djecu prvih godina. To dovodi do umnožavanja masnih ćelija u tijelu.

Te ćelije su kasnije sklone uvećavanju i prikupljanju dodatnih masti.

Liječenje gojaznosti, znači, počinje u djetinjstvu. Djeci treba davati zdravu, ispravnu hranu, bez pretjerivanja;

2. najbolji način smanjenja težine je postepeno mršavljenje, kako naše tijelo ne bismo izložili bolesti;

3. da bi se tijelo lišilo viška masnih tkiva, čovjek mora da umanji količinu hrane i da poveća trošenje energije kroz sport;

4. nipošto se ne savjetuje upotreba lijekova za oslobađanje od gojaznosti. Oni donose malo koristi, a mnogo štete;

5. jedi manje nego što si ranije jeo:

- treba se smanjiti količina hrane koja se unosi, a naročito slatkiša, masnoća i tjestenina,

- većini ljudi koji žive lagodnim i udobnim životom potrebno je dnevno manje od 1200 kalorija,

- oni koji rade teške poslove treba da unose od 2 do 3 hiljade kalorija;

6. ne treba da kontrolišemo ono što jedemo, već ono što pijemo. Pokušaj da izbjegavaš gazirane sokove, poput kole, seven apa i sličnih;

7. izbjegavaj masnu hranu:

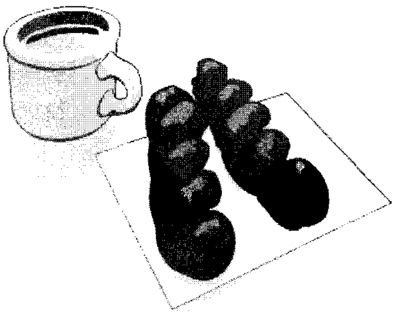
- masti daju duplo više kalorija od slatkiša ili proteina. Izbjegavaj masno meso i mliječne proizvode – kajmak, maslac, sir i kremu, a naročito životinjsku, domaću mast,

- pokušaj da trošiš mlijeko s malo ili nimalo masnoća i nekalorične masnoće, poput suncokretovog, kukuruznog

ili maslinovog ulja. A gospođama kažemo: kuhajte jela na kukuruznom ili suncokretovom ulju umjesto na životinjskim mastima (margarinu);

8. izbjegavaj slatkiše, kekse, čokoladu i sl. To zamijeni salatama, voćem i povrćem. Nemoj jesti mnogo hljeba;

9. budi redovan u kretanju i fizičkim aktivnostima. Najbolje je brzo hodanje. Nastoj da se ne oslanjaš na automobil kada se krećeš gradom.



Kloni se masnoća

POSLJEDNJIH GODINA SVE SU GLASNIJI APELI PROTIVNIKA HOLESTEROLA I MASNOĆA U AMERICI I EVROPI. To je mobiliziralo novine i časopise a o toj temi se govori na predavanjima i seminarima.

Činjenica je da se više od četvrtine stanovnika Amerike i Britanije bori sa povišenim nivoom holesterola u krvi. Povišen nivo holesterola u krvi najčešći je uzročnik srčanog udara.

Holesterol je masna tvar koja se nalazi u tjelesnim ćelijama. On učestvuje u izgradnji ćelija i zahvaljujući njemu nastaju brojni hormoni i osnovne tjelesne materije poput kortizona, muških i ženskih hormona ili žučne kiseline koja pomaže u apsorpciji masti iz crijeva.

Nije sav holesterol koji se nalazi u našoj krvi potekao iz hrane. Više od dvije trećine te materije izgrađuje naše

tijelo, htjeli mi to ili ne.

Krv raznosi holesterol u razne dijelove tijela. Kada njegova količina pređe prirodne razmjere, to onda prelazi u bolest.

Postoji više vrsta masti u krvi. Neke su štetne, a neke korisne i blagotvorne.

Naučna istraživanja su pokazala postojanje **korisne vrste** masti. To je masni protein visoke gustine (HDL), tzv. korisni holesterol. Što je viši nivo ove vrste holesterola, manje su šanse pojave bolesti koronarnih arterija.

Istraživači su potvrdili da smanjenje tjelesne težine, bavljenje sportom i prestanak pušenja dovode do povećanja ove korisne vrste holesterola.

Druga vrsta masti je štetna. To su masni proteini male gustine (LDL). Ova vrsta masti prenosi holesterol iz jetre u razne ćelije tijela. Ona pomaže taloženju masti po zidovima arterija, što dovodi do njihovog sužavanja. Ovo sužavanje dovodi do angine pektoris ili srčanog udara.

Uvijek trebamo nastojati da smanjimo ovu vrstu masti, naročito ako postoji drugi uzročnik bolesti koronarnih arterija poput pušenja, povećanog krvnog pritiska, dijabetesa ili naslijedne srčane slabosti.

Znaš li nivo kolesterola u svojoj krvi?

Svaki čovjek treba znati nivo holesterola u svojoj krvi. Ovo preporučuju najviše zdravstvene organizacije i komisije u Sjedinjenim Državama. U Izvještaju nacionalnog

edukativnog programa Amerike za holesterol iz 1993. godine stoji preporuka da se moraju izvršiti mjerenja nivoa holesterola u krvi, bez obzira da li se radi o zdravoj ili bolesnoj osobi.

Ako je on niži od 200 mg% (manje od 5,2 ml/L) trebaš nastaviti svoj način ishrane. Izbjegavaj pušenje i smanji težinu ako si gojazan. Trebaš redovno upražnjavati šetnju.

Ako je nivo holesterola viši od 200 mg%, moraš se obratiti liječniku i pridržavati se dijete smanjenih masti i holesterola.

Ukoliko je nivo holesterola viši od 240 mg%, opasnost od bolesti koronarnih arterija je dvostruko veća nego u ljudi koji imaju manje od 200 mg% holesterola u krvi.

Što je viši nivo holesterola u krvi, veća je mogućnost pojave angine pektoris.

Na drugoj strani, smanjenje holesterola za jedan procent smanjuje mogućnost pojave bolesti koronarnih arterija za dva procenta. Znači, ako smanjimo nivo holesterola sa 250 mg% na 200 (za 20%), mogućnost pojave bolesti koronarnih arterija smanjit će se za 40%.

Međutim, ako je holesterol ekstremno visok, tada je potrebno upotrijebiti lijek za smanjenje holesterola uz fokusiranje na važnost dijetalne ishrane, u kojoj će se izbjegavati štetne masti i smanjiti težina.

Želim napomenuti da moderna naučna istraživanja potvrđuju da smanjenje nivoa holesterola u krvi dovodi do primjetnog poboljšanja stanja suženih arterija. Ovo

budi nadu kod onih ljudi s oboljelim arterijama i podstiče ih da stave pod kontrolu svoj kolesterol. Izvještaj američkog Nacionalnog edukativnog programa (National Education Program) za 1993. godinu insistira na obavezi smanjenja nivoa štetnog holesterola (LDL) kod tih bolesnika na manje od 100 mg%. Na taj način smanjuje se mogućnost pojave srčanog udara.

Savjeti o zdravoj, ispravnoj ishrani

1) Izbjegavaj zasićene masti u ishrani, poput životinjskih masti, mliječnih proizvoda, kajmaka, pavlake, maslaca, životinjske i biljne masti. Zamijeni ih dijetalnim mastima, poput kukuruznog, suncokretovog ili maslinovog ulja.

Svjetske zdravstvene organizacije preporučuju da maslinovo ulje treba sačinjavati trećinu masti koje svakodnevno koristimo u ishrani.

2) Nastoj da jedeš što više hrane bogate vlaknastim tvarima (povrća, voća, žitarica – pasulja, sočiva i dr.).

3) Izbjegavaj unošenje mesa. Nadomjesti to ribom i kokošjim mesom. (Nastoj da imaš dva obroka ribe sedmično).

4) Jedi što manje jaja, slatkiša i sl.

5) Pokušaj da ti ishrana bude raznovrsna i ukusna. Neka ti život bude sretan, umjesto da bude bolan i tegoban.[45]

---

[45] Za više informacija obratite se našoj knjizi *Masti, holesterol i srce.*

Bavite se nekom vrstom fizičke aktivnosti



SAVREMENI MEDICINSKI AUTORITETI SLOŽILI SU SE DA OBAVLJANJE FIZIČKIH VJEŽBI, POPUT BRZOG HODANJA, TRČANJA, VOŽNJE BICIKLA ILI PLIVANJA, OD 20 DO 30 MINUTA – DVA ILI TRI PUTA SEDMIČNO, POMAŽE U ZAŠTITI OD ANGINE PEKTORIS I SRČANOG UDARA. Medicinski časopis B.M.J. nedavno je kao glavnu temu objavio članak u kojem je autorica navela da upražnjavanje fizičkih aktivnosti koristi srcu sa pet aspekata:

- Prvi: smanjenje štetnog holesterola (LDL) koji je kriv za zadebljavanje i sužavanje arterija. Fizička aktivnost dovodi i do podizanja korisnog holesterola (HDL) koji či-

sti natale žene masti iz arterija. Istražitelji su došli do rezultata da je najbolji lijek za podizanje ove korisne vrste holesterola upravo sportska aktivnost. Što je viši nivo ovog holesterola u krvi manja je mogućnost sužavanja arterija, i srčanog udara;

- Drugi: smanjenje težine i očuvanje vitalnosti tijela;

- Treći: sportska aktivnost pomaže u smanjenju krvnog pritiska kod ljudi koji imaju povišen krvni pritisak. Redovno upražnjavanje fizičkih aktivnosti smanjuje krvni pritisak za nekoliko milimetara. Kada se redovna fizička aktivnost pridruži smanjenju tjelesne težine, onda bolesnik nema nikakve potrebe za dodatnim lijekovima (ovo treba da se odvija uz nadzor ljekara);

- Četvrto: tjelesna aktivnost smanjuje potrebu za pušenjem. Ona obogaćuje tijelo snagom i čilošću i slabi naviku pušenja. Kada poželiš da zapališ cigaretu, izađi van kuće, udahni čistog vazduha, makar na nekoliko minuta, i

- Peto: umanjuje koagulaciju krvi (trombozu), što smanjuje mogućnost tromboze u arterijama.

Božiji Poslanik, ﷺ, nas podstiče na fizičku aktivnost. On se takmičio sa svojim ashabima i sa Aišom ؓ. Podučavao je ashabe gađanju i podsticao ih na jahanje konja.

Omer b. Hattab ؓ je rekao: "Podučavajte svoju djecu plivanju, gađanju i jahanju konja."

Džabir b. Abdullah prenosi da je Božiji Poslanik ﷺ rekao: "Sve što nije spominjanje Allaha, to je besposlica i igra. U to ne spada četvoro: igranje čovjeka sa svojom suprugom, treniranje svoga konja, kretanje između dva

odredišta i podučavanje plivanju."[46]

Jedan vid aktivnosti je noćni namaz. To je ibadet Allahu i trening za tijelo.

Selman, ؓ, prenosi da je Božiji Poslanik, ﷺ, rekao: "Klanjajte noćni namaz. To je običaj dobrih ljudi prije vas. Na taj način se otklanja bolest od tijela."[47]

Postoji više vidova fizičke aktivnosti. Od davnina se znalo za koristi fizičkih aktivnosti i na to su podsticali oni koji su pisali o Poslanikovoj medicini. Ibn Kajjim kaže: "Jahanje konja, gađanje strijelom, hrvanje i takmičenje spadaju u fizičke aktivnosti. To otklanja hronične bolesti."[48]

Nije obavezno da se ta aktivnost izvodi svakog dana. Istraživači su zaključili da upražnjavanje fizičke aktivnosti poput brzog hodanja, trčanja, plivanja i sl., dva ili tri puta nedjeljno, može biti dovoljno za ispunjenje cilja, ukoliko se redovno izvršava.

Ovdje postoji jedno zlatno pravilo, a to je da čovjek ne treba da prelazi svoju prirodnu snagu. Povećanje tereta treba da bude postepeno i da ne dovede do upale mišića i tegoba pri aktivnostima. Još gore je kada se pretjeruje u treniranju i sportu dotle da se naškodi zdravlju. Pretjerivanje u tjelesnim aktivnostima je pokuđeno kao i pretjerivanje u svim drugim stvarima.

---

[46] Hadis bilježi Nesai, Albani kaže da je sahih. V.: *Sahih el-Džami'-is-sagir*, 4534.

[47] Bilježe Ahmed i Hakim. Hadis odgovara Muslimovim kriterijima.

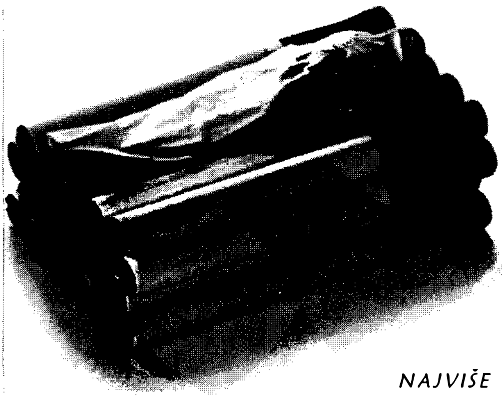
[48] Ibn Kajjim, *Poslanikova medicina.*

Iz tog razloga, umjerenost je garancija uspjeha, naročito kod starijih od četrdeset godina i kod onih koji nisu pripremljeni i istrenirani.

Ovo ne znači da stariji ljudi treba da se odreknu fizičkih aktivnosti. Ovo je potpuno pogrešno. Ove aktivnosti su korisne za sve uzraste i sve su korisnije što je čovjek stariji. Hodanje odgađa gubitak minerala iz kostiju i umanjuje mogućnost lomova koji se često dešavaju kod starijih.

Aktivnost	Kalorija na sat
Spavanje	65
Ležanje	77
Sjedenje	100
Opušteno stajanje	105
Šivenje	135
Brzo kucanje na kompjuteru	140
Blagi napor	170
Sporo hodanje (5 km/h)	200
Bavljenje zanatom	240
Aktivni sport	290
Teški sport	450
Cijepanje drva	480
Plivanje	500
Trčanje (10 km/h)	570
Sport velikog intenziteta	600
Hodanje (10 km/h)	650
Penjanje uz stepenice	1100

Energija koja se troši za sat vremena aktivnosti Izvor: *Gayton textbook of physiology*, 1992).



Nikada ne puši

KAŽITE MI, TAKO VAM BOGA, KADA BI PRED NEKOG OD VAS STAVILI JELO KOJE NAJVIŠE VOLITE I REKLI VAM DA JE U NJEMU OTROV ZA MIŠEVE, DA LI BISTE TO POJELI? Da li biste se sami otrovali? Ne, tako mi Allaha. Pa kako pušači mogu pušiti znajući da je u svakoj cigareti otrov za miševe, pa čak i jači otrov od toga?

Kada bi pušači zaista znali opasnost pušenja ne bi popušili nijednu cigaretu niti bi joj približili vatru. U izvještaju Ejfrit Kopa - američkog ministra zdravlja, kaže se da broj žrtava pušenja u Sjedinjenim Državama iznosi tristo pedeset hiljada ljudi godišnje (kao neposrednih žrtava pušenja) i pedeset hiljada kao žrtve pasivnog pušenja (ljudi koji sjede sa pušačima).

U Britaniji broj umrlih pušača prelazi stotinu hiljada godišnje

Izvještaj Svjetske zdravstvene organizacije navodi da broj onih koji umiru ili žive tegobnim, nezdravim životom punim hroničnih bolesti nastalih uslijed pušenja bez sumnje, prelazi broj onih koji umiru od kuge, kolere, boginja, sušice, elefantijase, trbušnog tifusa i tifusa – i to kada se sve ove bolesti saberu.

Izvještaj Kraljevskog medicinskog fakulteta u Engleskoj govori da od deset ljudi troje umire od bolesti nastalih uslijed pušenja, a većina ostalih će patiti od bolesti koje su vezane za pušenje.

Ovo je shvatilo više od trideset pet miliona Amerikanaca koji su ostavili pušenje. Sa druge strane, mi, nažalost, primjećujemo da sve veći broj muslimana i muslimanki u islamskom svijetu uživa u cigaretama kao da je to simbol napretka i uzdizanja.

Tako mi Allaha, rastužuje me kada mi dođe mladi čovjek u tridesetim godinama sa slabim srcem, a jedini krivac za to je pušenje.

Ako si pušač, najbolji i najdjelotvorniji način da svoje srce sačuvaš od udara jeste da prestaneš pušiti.

Pušenje ne dovodi samo do slabosti srca, već uzrokuje i rak pluća, materice, pankreasa i grlića materice. Isto tako, ono dovodi do moždanog udara, hroničnog bronhitisa koji čovjeka stavlja na teret porodice. Tada se osjeća tjeskoba i nezaustavljivi kašalj.

Pušenje ima veze sa impotencijom kod ljudi i sterilnošću kod žena.

Budi siguran, brate, da koristi prestanka pušenja počinju sa prvim danom kada ostaviš duhan. A otprilike nakon pet godina od prestanka pušenja - zavisno od osobe do osobe - mogućnost pojave bolesti koronarnih arterija jednaka je s onima koji nikada nisu pušili.

Veliki broj uleme izdao je fetvu o zabrani pušenja. Među njima je rahmetli šejh Abulaziz b. Baz, nekadašnji muftija Kraljevine Saudijske Arabije. On je rekao: "Pušenje duhana je haram, kao i gajenje i trgovina njime, zbog velike štetnosti koja se krije u duhanu."

Ovakvu fetvu izdao je i šejhul-Azher Džadulhakk 'Ali Džadulhakk i druga ulema Al-Azhara, zatim šejh dr. Muhammed Se'id El- Buti i mnogi drugi alimi sa svih strana islamskog svijeta.

Neke štetnosti pušenja:

1. Ukoliko pušiš 20 cigareta dnevno, opasnost od srčanih bolesti je udvostručena;

2. Pušenje udvostručuje broj smrtnosti od srčanih bolesti;

3. Procent moždanog udara kod pušača veći je za tri puta nego kod nepušača;

4. Procent smrtnosti od raka pluća veći je za 11 puta nego kod nepušača;

5. Opasnost od pobačaja veća je kod žena koje puše, kao i opasnost od rađanja mrtvog ili nedovoljno razvijenog ploda;

6. žene koje puše u plodnim godinama ranije ulaze u klimakterijum od ostalih.

Ko se želi osloboditi duhana, treba da djeluje snažno, odlučno i čvrsto. Često nailazimo na reklame o raznim sredstvima i lijekovima koji pomažu kod odvikavanja od pušenja. Međutim, još nema nikakvih naučnih dokaza da su te tvrdnje tačne. Od tih ponuđenih sredstava su: cigareta koja nije napravljena od duhana, hipnoza, nikotinska žvaka i dr. Sve ovo ima samo relativni uspjeh i funkcioniše samo kod nekih ljudi.

Neke od neposrednih koristi od odvikavanja od pušenja:

Poznata medicinska knjiga *Current*, izdata 1994. g. govori: "Postoji više neposrednih koristi od odvikavanja od pušenja:

1. Poboljšava ti se moć disanja,

2. Vraća ti se osjećaj za miris i ukus,

3. Treba ti manje vremena da zaspiš,

4. Poboljšava ti se tjelesna snaga tako da možeš više šetati,

5. Umanjuješ opasnost od pasivnog pušenja po ostale članove tvoje porodice i tvoje saradnike,

6. Poboljšava ti se vitalnost arterija i vena,

7. Smanjuje se broj otkucaja srca,

8. Smanjuje se nivo ugljen-monoksida u krvi,

9. Smanjuje se opasnost od požara za 5 procenata i

10. Uštedjet ćeš sebi izgubljeni novac.

Čuvaj se alkohola!



Alkoholizam je veliki problem na Zapadu, a donekle je zastupljen i kod nas u islamskim društvima. Na veliku žalost, primjetno je da se ovaj porok širi u našim društvima, dok se na Zapadu vodi sve jača borba protiv toga.

Medicinska enciklopedija Univerziteta Kalifornija (izdanje za 1991.) kaže: "Alkohol danas predstavlja drugog ubicu, nakon pušenja, u Sjedinjenim Državama. Pijenje alkohola uzrok je smrti više od 100.000 ljudi godišnje u toj zemlji. Alkohol je uzrok polovine saobraćajnih nesreća u Americi (50.000 žrtava godišnje).

I ne samo to, alkohol je odgovoran za stradanje više od pola miliona ljudi u Americi za jednu godinu. Opojna sredstva odgovorna su za veliki broj požara, padova ili utapanja alkoholiziranih ljudi".

Ova enciklopedija nastavlja: "Opojna sredstva ne donose štetu samo u domaćinstvu ili po putevima. Zbog smanjene produktivnosti i gubitka posla uslijed pijenja alkohola, Amerika trpi štetu višu od 71 milijardu dolara godišnje. Nećemo govoriti o neprocjenjivoj šteti od psihičkih, porodičnih i društvenih problema. Autori u američkim časopisima i novinama apeliraju da se ne prinosi alkohol prije večere - prilikom njihovih proslava - i da se trebaju oduzeti ključevi pijanim osobama kako se ne bi odvezli u smrt!"

Enciklopedija, na drugom mjestu, podsjeća da: "Trećina adolescenata u Americi konzumira alkohol u mjeri koja smeta njihovom angažovanju u školi. Alkohol ih dovodi u sukob sa zakonom. Većina te omladine počela je koristiti alkohol prije trinaeste godine života".

Prof. Šokejt, predavač psihičkih bolesti na Univerzitetu Kalifornija i direktor Centra za istraživanja o alkoholizmu, kaže: "Devedeset posto ljudi u Sjedinjenim Državama pije alkohol, a 40-50% muškaraca trpi tegobe od opojnih sredstava, dok su 10 % muškaraca i 3-5% žena notorni alkoholičari".[49]

Stručnjaci sa Univerziteta Kalifornija smatraju da 15 miliona Amerikanaca pije više od dvije čaše piva dnevno, ili nekog drugog pića iste jačine. Prema američkom Nacionalnom institutu za alkoholizam, osoba koja unosi toliku količinu smatra se "pretjeranim konzumentom alkohola" (heavy drinker). Više od 17% ovih ljudi pije više od 4 čaše

[49] Iz Harisonove medicinske knjige, 1991.

piva ili sličnog pića dnevno. Ovoj kategoriji prijeti opasnost od zavisnosti.

Ovo se dešava u Americi. A šta se dešava na drugoj strani Atlantika - u Britaniji? Poznati britanski časopis *Lanst* navodi da "Dvije stotine hiljada ljudi godišnje umire u Britaniji od opojnih sredstava". Britanski časopis za zavisnost (British Journal of Addiction) navodi da štete nastale od zdravstvenih posljedica koje ostavlja alkohol iznose 640 funti za jednu godinu, a ukupne štete nastale od konzumiranja ovog pića iznose 2 milijarde funti u jednoj godini".

Ovaj časopis navodi, također, da "12% bolesnika koji se javljaju u britanske bolnice dolaze zbog problema s alkoholom".

Vratimo se Americi! Prema navodima poznate medicinske knjige *Cecil*, izdanje za 1992. g., ukupna šteta od opojnih pića u Americi dostiže iznos od 163 milijarde dolara u jednoj godini. Stručnjaci smatraju da četvrtina slučajeva bolesti u američkim bolnicama potiče od problema s alkoholom."

Pazite, pazite muslimani! Ne dozvolimo da se među nama proširi ono što bi Zapad želio. Filmovi i nemoralni časopisi danonoćno pozivaju naše muslimanske zemlje na konzumiranje opojnih pića, prikazujući poznate glumce i pjevače kako piju, ili putem reklama i članaka.

Neki ljudi misle da nije štetno unositi male količine opojnih pića. To nije istina! Na tu opasnost ukazuje britanski časopis *Lanst*. U broju iz 1987. godine navodi se: "Neda-

vno se pokazalo da se većina smrtnih slučajeva i nezgoda nastalih uslijed alkohola desila kod ljudi koji misle da ne konzumiraju mnogo alkohola, kao i kod onih čiji su ljekari smatrali da količina alkohola koju unose nije velika, već da je prihvatljiva u tradiciji američkih i evropskih društava".

Međutim, Božiji Poslanik ﷺ je bio svjestan toga. U poznatom hadisu stoji: "Ono što u velikoj količini opija, zabranjeno je koristiti i u maloj količini".

Neki ljekari smatraju da mala količina vina može smanjiti procent smrtnosti od srčanog udara. U temi broja britanskog časopisa *Lanst* (iz 1987. godine) ove pretpostavke su poništene. Autor članka kaže: "Tvrdnja nekih ljekara da alkohol može biti koristan u malim količinama predstavlja suštu laž i potvoru." Zatim kaže: "Studija na koju se oslanjaju ovi ljudi nepotvrđena je i zanemariva. Ukratko, ljekari su dužni prenijeti ljudima kratku poruku: alkohol je štetan za zdravlje".

Zar nam je, poslije svega ovoga, čudno što islam zabranjuje opojna pića!? Čak i u maloj količini!? Zar Poslanik čovječanstva, neka je Allahov blagoslov i mir s njime, rekao: "Sve što opija je haram. Ako ferk (količina za mjeru) nekog pića opija, onda je i pregršt tog pića zabranjen."[50]

I zar Božiji Poslanik ﷺ nije zabranio sjedenje za trpezom na kojoj se služi alkohol, zato što to može dovesti do povođenja za društvom. Može doći do kušanja tog pića, i nakon toga do alkoholizma. "Božiji Poslanik ﷺ je zabranio

[50] Bilježe Ebu Davud i Tirmizi (*Sahih Džamiis-sagir*, 4552).

sjedenje za trpezom za kojoj se pije alkohol."[51]

﴿إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَذِكْرَىٰ لِمَن كَانَ لَهُ قَلْبٌ أَوْ أَلْقَى السَّمْعَ وَهُوَ شَهِيدٌ﴾

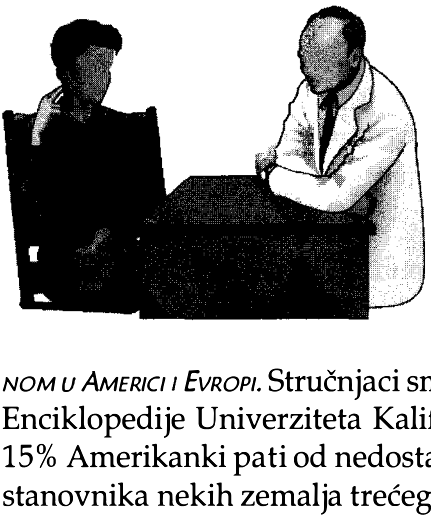
U tome je, zaista, pouka za onoga ko razum ima ili ko sluša, a priseban je. (Qaf, 38).[52]

---

[51] Bilježe Ebu Davud i Tirmizi (*Sahih Džamiis-sagir*, 6874).

[52] Za više detalja obratite se našoj knjizi *Ljekari sa Zapada upozoravaju na pijenje alkohola*, u izdanju Daru-l-kalema u Damasku i Daru-l-bešir u Džiddi.

Oslobodi se nedostatka gvožđa u krvi



NEDOSTATAK GVOŽĐA PREDSTAVLJA NAJRAŠIRENIJI PROBLEM S ISHRANOM U AMERICI I EVROPI. Stručnjaci smatraju – prema navodima Enciklopedije Univerziteta Kalifornija, izdanje 1991. – da 15% Amerikanki pati od nedostatka gvožđa a da polovina stanovnika nekih zemalja trećeg svijeta pati od toga.[53]

Kakav je značaj gvožđa?

Gvožđe je osnovni element u strukturi hemoglobina koji prenosi kiseonik do svih ćelija tijela. Gvožđe ulazi u sastav velikog broja enzima tijela. Prirodni nivo hemoglobina je od 14 do 18 g/ dl kod muškaraca i 12-16 g/dl kod žena.

---

[53] Iz knjige *Current*, izdanje 1994.

Šta su posljedice nedostatka gvožđa?

Nedostatak gvožđa u tijelu dovodi do anemije i uslijed toga dolazi do poznatih znakova slabe krvi: onemoćalost, umor i padavica. Može doći do pucanja jezika, glavobolje, nesanice, duševne tjeskobe i bljedila.

Ko je najviše izložen nedostatku gvožđa?

Najizloženiji slabokrvnosti su:

1 – Djeca i adolescenti. Naučna istraživanja pokazuju da nedostatak gvožđa utiče na mentalne sposobnosti djece. Iz tog razloga ljekari savjetuju da se djeci daju sirupi s gvožđem u školskom uzrastu.

2 – Žene u menstrualnom dobu, zato što gube krv tokom menstruacije. Žena (tokom menstrualnog ciklusa) mjesečno gubi oko 50 ml krvi u prosjeku. Kod nekih žena ova količina je petostruka.

3 – Trudnice, zato što dijete i placenta crpe krvi. Trudnicama i dojiljama je potrebno 2-5 mg gvožđa dnevno, što nije moguće unijeti samo putem ishrane, već je potrebno uzimati tablete s gvožđem.

4 – Ljudi koji su na dijeti. Što se manje kalorija unosi, manje je gvožđa u ishrani.

5 – Oni koji ne jedu mesne proizvode.[54]

Međutim, najvažniji uzrok slabe krve jeste nedostatak same krvi, naročito putem organa za varenje. To se deša-

[54] Iz knjige *Current*, izdanje 1994.

va kod ljudi koji imaju čireve u želucu ili kod onih koji redovno uzimaju aspirin. Slabokrvnost treba da potakne ljekara da istražuje mjesto izlijevanja krvi u organima za varenje, ili u materici kod žena.[55]

Kako ćeš znati da imaš nizak nivo gvožđa u krvi?

Ako osjetiš neki od spomenutih simptoma, tvoj doktor može uraditi jednostavni test krvi, kako bi ispitao da li si slabokrvan. Rezultati toga testa se mogu potvrditi ukoliko tijelo pozitivno reaguje na tablete s gvožđem. Naime, većina simptoma će nestati nekoliko dana nakon uzimanja tih tableta.

Unošenje jedinjenja gvožđa dovodi do promjene boje izmeta u crnu. Neki pacijenti se žale na tvrdu stolicu nakon uzimanja tableta s gvožđem.

Trudnicama i dojiljama potrebna je veća količina gvožđa, tako da ljekari propisuju tablete s gvožđem i foličnu kiselinu, naročito nakon prve trećine trudnoće.

Koji su izvori gvožđa u ishrani?

Najvažniji izvori gvožđa su: džigerica, bubrezi, srce, žumance i mahunarice. Osrednju količinu gvožđa nalazimo u slijedećim namirnicama: mesu, ribi, piletini, povrću i crnom hljebu. Pretjerano kuhanje povrća dovodi do smanjenja količine gvožđa do 20%. Crijeva obično crpe do 10% gvožđa koje se nalazi u hrani.[56] Uprkos tome što dnevna

---

[55] Iz knjige *Current*, izdanje 1994.

[56] Ibid.

ishrana u Americi sadrži 10-15 mg gvožđa dnevno, tijelo ne može apsorbirati više od 1-2 mg tog gvožđa.

Tabela najvažnijih izvora gvožđa u ishrani

Namimica	Količina gvožđa u 100 g (u miligramima)
Mekinje	15
Kuhana džigerica	12,5
Kuhani bubrezi	11,5
Kakao	10,5
Sojino brašno	8
Peršin	8
Suho voće	5,8
Sardine	4,6
Crni hljeb	2,5
Goveđe meso	1,9
Hurme	1,6

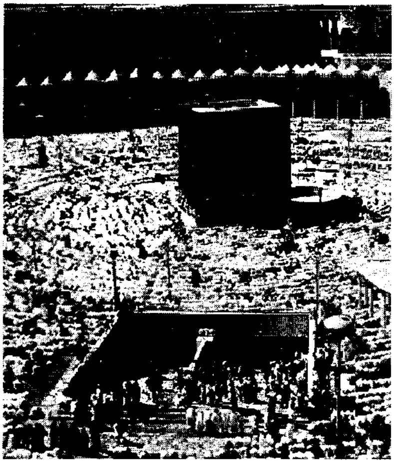
Savremena naučna istraživanja pokazuju da konzumiranje čaja (koji sadrži tanin) uz jelo dovodi do smanjenja gvožđa u tijelu, zato što tanin sprečava apsorpciju gvožđa iz crijeva. Isto važi i za kahvu.

Ljekari savjetuju one koji piju kahvu ili čaj da to učine tek sat ili dva nakon jela.

Liječenje slabokrvnosti:

Najbolji lijek je još uvijek sulfat gvožđa (325 mg tri puta na dan). To je najbolje unositi na prazan želudac. Ako to nije

moguće, onda se može unositi uz hranu. Obično se nivo hemoglobina vraća u normalu nakon dva mjeseca liječenja. Međutim, liječenje treba trajati 3-6 mjeseci nakon toga.



Voda zemzem – hrana za gladne i lijek za bolesne

BOŽIJI POSLANIK, ﷺ, IZREKAO JE BROJNE HADISE KOJI GOVORE O VRIJEDNOSTI VODE ZEMZEM. Tako Ibn 'Abbas, ؓ, prenosi da je Božiji Poslanik, ﷺ, rekao:

"Najbolja voda na licu Zemlje je zemzem. U njoj se krije hrana za gladne i lijek za bolesne."[57]

Od 'Aiše, ؓ, se prenosi da je koristila vodu zemzem i da ju je Božiji Poslanik, ﷺ, koristio kao lijek i piće. Polijevao je bolesnike njome i napajao ih.[58]

---

[57] Bilježe Taberani i Ibn Hibban

[58] Bilježi Tirmizi, uz napomenu da je hasen (V. Albani, *Silsiletu-l-ehadisis-sahiha*, 883).

Džabir, radijallahu 'anhu, prenosi da je Božiji Poslanik, ﷺ, rekao: "Voda zemzem služi za ono čemu se namijeni."[59]

Hemijske analize zemzema

Posljednjih decenija obavljeno je nekoliko hemijskih analiza sastava vode zemzem. Godine 1973. kompanija Vatson obavila je analizu vode iz bunara Zemzem, Davudije i 'Ajn Zubejde.

1392. h. g. Ministarstvo hadždža i vakufa u Kraljevini Saudijskoj Arabiji zadužilo je konsalting kompaniju V.B.B. da izradi studiju o sterilizaciji i pakovanju ove vode u boce. Tada je ova kompanija izvršila bakteriološku i hemijsku analizu vode zemzem.

Godine 1400 po Hidžri uzeti su uzorci sa glavnih izvora Zemzema - pod nadzorom inženjera Jahje Hamze Kuška - koji su analizirani u laboratoriji vodovoda Zapadne oblasti. Rezultate ćemo vidjeti u tabeli koja slijedi.

Profesor Kušk u svojoj knjizi *Voda zemzem* kaže: "Uopšte uzevši, zemzem se odlikuje velikim procentom kalcijuma, magnezijuma i drugih minerala." To znači da je zemzem-voda bogata mineralima.

Hemijska analiza vode Zemzem

Hidrogenska masa	7,8
Bazičnost	300
Ukupna težina	680
Težina kalcijuma	470

[59] Bilježe Ahmed i Ibn Madže (*Sahih el-Džami'i-s-sagir*, 5502).

Težina magnezijuma	210
Kalcijum	188
Magnezijum	51
Sodijum	253
Potacijum	121
Amonijak	6
Azot	0,01
Nitrati	273
Hlor	240
Sumpor	372
Fosfati	0,25
Bikarbonati	366
Hranljive materije	-

Šta su mineralne vode?

U knjizi *Vitamini i minerali*, izdatoj 1989. g. stoji:

"Mineralne vode se međusobno veoma razlikuju po mineralnim sastojcima. Ove vode se dijele na tri skupine:

1. Vode siromašne mineralima. Ove vode sadrže 50 mg mineralnih soli po litru.

2. Srednje mineralne vode. One sadrže količinu veću od 500 mg mineralnih soli po litru.

3. Bogate mineralne vode. U njima ima više od 1500 mg mineralnih soli po litru."

Zemzem je bogata mineralna voda

Ako bismo pogledali u sastav flaširanih voda u Saudijskoj Arabiji, pa čak i samih mekkanskih voda koje se nalaze u blizini Zemzema, vidjeli bismo da one sadrže

između 130 i 260 mg/l minerala. Ukupan broj minerala u vodi zemzem iznosi 2000 mg/l i stoga se može reći da je ta voda bogata mineralima.

Da bi se neka voda ocijenila kao mineralna, potrebno je da ima više od 150 mg/l kalcijuma. Mi znamo da Zemzem po litru sadrži 200 mg kalcijuma, kao i 50 mg magnezijuma (ova voda je bogata i magnezijumom, također).

Zemzem se ubraja u teške vode (hard water) zato što je bogata kalcijumom i magnezijumom. Savremena naučna istraživanja ukazuju na to da se bolest koronarnih arterija (srčani udar) rjeđe dešava u mjestima gdje ljudi piju tešku vodu.

Zemzem je prirodno gazirana voda

Gazirane vode su one koje su bogate bikarbonatima. Gaziranom se smatra ona voda koja sadrži više od 250 mg bikarbonata. Kada pogledamo u sastav zemzem-vode vidimo da ona ima 366 mg/l bikarbonata. U zemzemu ima više bikarbonata nego u poznatoj vodi Evian, u koja sadrži 357 mg/l.

Jesu li mineralne vode korisne?

Doktor Leonard Mervin u svojoj knjizi *Vitamini i minerali* kaže: "Već vijekovima mineralna voda se kod širih masa koristi kao lijek za mnoge bolesti, naročito za reumatizam.

Budući da savremena istraživanja ukazuju na postojanje veze između tih bolesti i mješavine minerala (upotreba

mineralne vode kako bi se pospješilo, olakšalo i poboljšalo mokrenje uslijed nedostatka minerala u tijelu) to izgleda logično.“

Prof. dr. Muhammed Mumtaz El-Džundi u knjizi “Hrana i ishrana“ kaže: “Pitka mineralna voda pomaže u liječenju mnogih bolesti, kao što je kiselina u želucu, teškoće pri varenju. A prilikom vanjske upotrebe (tuširanje), voda koja sadrži bikarbonate poboljšava cirkulaciju, a ona koja sadrži sumpor pomaže u liječenju reume i upale mišića.“

Međutim, potrebno je duboko, naučno istraživanje kako bi se provjerile ove tvrdnje.

Zemzem je za ono zašta se namijeni

U knjizi *Fejdu-l-Kadir*, kod komentara ovog hadisa, se kaže: “Ovo je zato što je ova voda bila spas djeteta Njegovog prijatelja, i ostala je spas narednim generacijama. Ko popije ovu vodu sa ihlasom, iskrenom posvećenošću Allahu dž.š., naći će spas. Ulema je tokom vijekova pila ovu vodu i zamisli su im se ostvarivale.“

Ibn Qajjim, Allah mu se smilovao, u knjizi *Zadu-l-Me'ad*, kaže:

“Nevjerovatne stvari sam doživio ja i drugi u liječenju zemzemom. Ovom vodom sam se izliječio od nekoliko bolesti. Ozdravio sam Božijom voljom. Vidio sam ljude koji su skoro pola mjeseca živjeli samo od zemzema, ne osjetivši glad.“

Rano ustaj i rano liježi



POred toga što provodimo trećinu svoga vijeka u spavanju, naučnici, fiziolozi znaju o tom fenomenu veoma malo. Period spavanja sa razlikuje od osobe do osobe. Nekima je dovoljno četiri sata spavanja, a nekima jedanaest. U biti, većini ljudi je dovoljno od 6,5 do 7 sati spavanja dnevno.

Istraživači su otkrili da je san aktivno stanje, ne samo izlazak iz stanja budnosti. Tokom spavanja mozak je aktivan, ali ne obrađuje podatke koji mu dolaze iz osjetila na zapažen način.

Dr. Hobson u svojoj knjizi *Sleep* kaže:

"Nema sumnje da mozak ima najviše koristi u spavanju. Mentalne sposobnosti silaze na najniži nivo dok čovjek spava. Tako se mozak odmara, a da ne gubi aktivnost."

Ali, mozak nije jedini koji ima koristi od spavanja. Čitavo tijelo se odmara i smiruje tokom spavanja. Kaže Uzvišeni Allah:

﴿أَلَمْ يَرَوْا أَنَّا جَعَلْنَا اللَّيْلَ لِيَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا﴾

Zar nisu vidjeli da smo učinili noć da u njoj otpočinu, a dan vidnim? (En-Neml, 86)

﴿وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا * وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا﴾

I san vaš (smo) počinkom učinili, i noć pokrivačem dali. (En-Nebe', 9, 10)

Neki ljudi, nažalost, dan pretvaraju u noć, a noć u dan. Oni bdiju noću, a spavaju po danu. A Uzvišeni Allah je noćni san, a ne dnevni, učinio Svojim blagodatima koje je podario stvorenjima:

﴿وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُم بِاللَّيْلِ﴾

I jedan od dokaza Njegovih je san vaš noću. (Er-Rum, 23)

﴿قُلْ أَرَأَيْتُمْ إِن جَعَلَ اللهُ عَلَيْكُمُ النَّهَارَ سَرْمَدًا إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ مَنْ إِلَهٌ غَيْرُ اللهِ يَأْتِيكُم بِلَيْلٍ﴾

Reci: "Kažite vi meni – ako bi Allah dao da vam dan potraje vječno, do Sudnjeg dana, koji bog bi vam, osim Allaha, noć dao." (Qasas, 72)

Dr. Sizler, jedan od najpoznatijih istraživača na polju sna, kaže: "Posljednji dio noći je najteže vrijeme za odupiranje želji za snom."

A zar ovo nije vrijeme u kojem Uzvišeni Allah silazi na najniža nebesa i govori: "Ima li molitelja, pa da im uslišim? Ima li pokajnika, pa da im grijehe oprostim?"

Zar ovo nije vrijeme kada Uzvišeni Allah iskušava Svoje iskrene robove?

﴿كَانُوا قَلِيلاً مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ * وَبِالأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ﴾

Noću su malo spavali i u praskozorje oprost od grijeha molili (Ez-Zarijat, 17, 18)

Da pogledamo kako je Davud ﵇ provodio noć:

Božiji Poslanik ﷺ je rekao:

أَحَبّ الصِّيَام إلى الله صِيَامُ دَاوُدَ، وَأَحَبّ الصَّلاَة إلى الله صَلاَةُ دَاوُدَ، كَانَ يَنَامُ نِصْفَهُ، وَيَقُومُ ثُلُثَهُ، وَيَنَامُ سُدُسَهُ، وَكَانَ يُفْطِرُ يَوْماً، وَيَصُومُ يَوْماً.

"Allahu najdraži namaz je Davudov, i najdraži Mu je njegov post. On je spavao pola noći, trećinu je provodio u namazu, zatim je spavao šestinu. Postio je jedan dan, a mrsio se drugi." (Muttefekun 'alejhi)

Nema sumnje da je noćni namaz duhovna i tjelesna rekreacija. Selman ﵁ kaže da je Božiji Poslanik ﷺ rekao:

عليكم بقيام الليل، فإنَّه دأب الصَّالِحِينَ مِنْ قَبْلِكُم، وهو مَطْرَدَةٌ للدَّاء عن الْجسد.

"Klanjajte noćni namaz. To je običaj dobrih prije vas i način da otjerate bolest od sebe." (Hadis bilježe Ahmed i Hakim, koji kaže da podliježe kriterijima Muslima)

Naučnici su dokazali da je najbolje spavati u prvom dijelu noći. Jedan sat prospavan prije ponoći je kao tri sata kasnog spavanja.

Dr. Šapiro u knjizi *Body clock* kaže:

"Odlazak na spavanje u određeno vrijeme svake noći, ustajanje u određeno vrijeme svakog jutra ne dovodi do poboljšane produktivnosti čovjeka samo tokom dana, već ga priprema za lijep san u slijedećoj noći."

Profesor Osvald, koji je proveo više od četrdeset godina u istraživanju fenomena sna na Univerzitetu Edinburg u Škotskoj, kaže:

"Ako želiš da zaspiš brzo kada legneš, treba da ustaješ rano ujutro. Čini to redovno. Tako ćeš imati najbolju vrstu sna, bit ćeš sretniji i aktivniji tokom dana." (*Get a better night sleep*, 1990).

Zar ovo nije praksa Božijeg Poslanika ﷺ i ashaba?

إياك والسمر بعد هدأة الرجل، فإنكم لا تدرون ما يأتي الله في خلقه.

Nemojte sijeliti nakon što ljudi prestanu hodati ulicama. Jer, otkud znate šta Allah može dati Svojim stvorenjima?

Ashabi nisu bdjeli noću, pričajući i sijeleći, nego su spavali nedugo nakon jacije-namaza.

Buhari i Muslim bilježe hadis Ebu Berze:

عَنْ أَبِي بَرْزَةَ قَالَ: "كَانَ النَّبِيّ صلى الله عليه وسلم: يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَ العِشَاءِ وَالحَدِيثَ بَعْدَهَا".

Božiji Poslanik ﷺ je smatrao pokuđenim da se spava prije jacije i da se sijeli poslije nje.

Knjiga *San je umjetnost* kaže:

"Postoji stara izreka koja kaže: 'Rano liježi i rano ustaj!' Ovo je mudra misao, ali je sada skoro niko ne primjenjuje. Grad... buka... svjetla... televizija... radio... samo otežavaju odmor. Kako možeš očekivati da spavaš kada svjetla gore", a televizija čovjeka vara da provede vrijeme pred njom sve do kasnih noćnih sati?

Naša tijela treba da slijede prirodne zakone. Ako mi prekršimo te zakone – ne treba nikog drugog da krivimo. Nemoj mi reći da ti svjetla i gradska buka ne daju da spavaš! Svoje zidove možeš obložiti zvučnom izolacijom, i da koristiš druge metode koje ti ovo vrijeme nudi."

Autor te knjige kaže: "Moramo biti svjesni da sati prije ponoći deset puta više odmaraju nego naredni sati."

Istraživač Niris Di tvrdi da je rano lijeganje veoma korisno. Ona kaže:

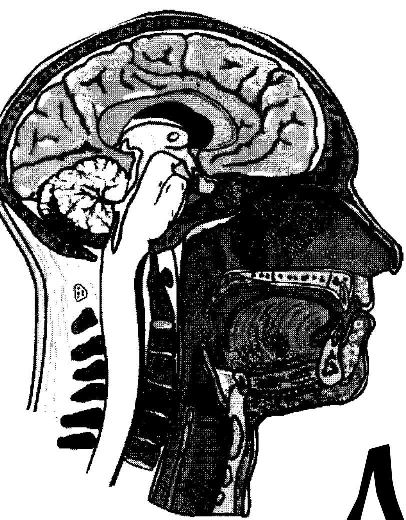
"Jedan sat spavanja prije ponoći je kao tri sata poslije ponoći."

Zar Poslanik čovječanstva ﷺ nije rekao:

بُورِكَ لِأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا.

"Berićet ovog ummeta je u ranom ustajanju."[60]

[60] Hadis bilježi Taberani u Ewsatu, a Albani ga je okarakterisao kao vjerodostojan.



Liječenje nesanice između medicine i religije

NESANICA JE: NEMOGUĆNOST ULASKA U SAN; NEMOGUĆNOST SPAVANJA ONOLIKO DUGO KOLIKO JE POTREBNO ILI NEPRESTANO KIDANJE SNA TOKOM NOĆI.

Raširenost nesanice u Americi i Evropi

Nesanica je veoma raširena pojava u Evropi i Americi. O ovoj temi su pisane knjige i članci. Dr. Everet u članku koji je Američki medicinski žurnal objavio 1990. godine kaže:

"Problem nesanice je najčešći razlog žalbi u liječničkim ordinacijama u Americi. Trećina ljudi ima problema u vezi

sa spavanjem. Iz tog razloga se narkotici i sedativi najčešće koriste među stanovnicima te zemlje."

O čestoj upotrebi narkotika u Americi prof. Daly je 1989.g. u medicinskom časopisu Primary care rekao:

"Od nesanice pati više od 9% omladine i više od 35 % starijih ljudi."

Čovjeka obuzima nevjerica kada pročita ono što profesor Daly u istom članku navodi:

"Ne smije se podcjenjivati važnost problema sa spavanjem u Sjedinjenim Državama. Jer, 40% punoljetnih ljudi u Americi svakodnevno upotrebljava narkotike. Stariji ljudi troše 40% tableta s narkoticima!"

Šta je uzrok nesanice?

1. Brige i stresovi:

To je najrašireniji uzrok nesanice. Prema navodima knjige *Manual of Fitness*, izdanje iz 1990. godine: "Stres i njegove posljedice jesu najvažniji i najčešći uzrok nesanice uopšte. Stresovi ne dovode samo do nesanice, već ona povećava sam stres uslijed briga i strahova oko toga da li je osoba koja ne može spavati dovoljno odmorna da se suoči sa životnim problemima narednog dana. I tako se krug zatvara...

Briga ima svoje uzroke:

– brige zbog loših vijesti koje je osoba čula tokom dana.

– brige zbog siromaštva… kada čovjek razmišlja o zalogaju hljeba.

– ili zbog bogatstva… kada čovjek razmišlja o projektima i poslovima.

– ili zbog braka… ili nemogućnosti da se stupi u brak.

– tuge i radosti koje nosi život.

Međutim, vjernik je svjestan riječi Božijeg Poslanika ﷺ:

"Čuvaj Allaha, pa će On tebe čuvati! Čuvaj Allaha i On će biti na tvojoj strani! (…) Kada tražiš pomoć, traži je od Allaha. Kada bi se svi ljudi udružili da ti pomognu u nečemu što ti Allah nije propisao, neće uspjeti u tome. A kada bi se udružili da ti naštete u nečemu što ti Allah nije propisao, neće uspjeti u tome." (Bilježi Tirmizi)

Ove riječi u vjerniku bude sreću i smirenost i on se prepušta Stvoritelju neba i Zemlje.

Čovjek se prije spavanja treba sjetiti blagodati koju mu je Allah pružio tim snom. Neka mu bude zahvalan, kao što je Božiji Poslanik ﷺ to činio:

"Hvala Allahu koji nas je nahranio, napojio, zaštitio i zbrinuo. A mnogo je onih koji skrbnika i utočišta nemaju." (Bilježi Muslim)

Kako su lijepe riječi koje je Božiji Poslanik ﷺ izgovarao kada bi liježao u postelju: "Moj Gospodaru, predajem svoje lice pred Tobom, svoje stanje prepuštam Tebi, svoja leđa utječem Tebi iz straha i nade. Ti si utočište i spas." (Bilježe Buhari i Muslim)

Ibn Kajjim kaže:

"Prepuštenost Uzvišenom Allahu zahtijeva smirenost srca, zadovoljstvo onim što On odabere i odredi... Prepuštenost je najviši stepen robovanja. Oslonjenost na Uzvišenog implicira snažnim pouzdanjem u Njega i smirenošću u tom stanju. Jer, onaj ko se pouzda u čvrst oslonac ne boji se pada."[61]

2. Tjelesna bolest: poput bolova u leđima, zglobovima, stomaku, glavobolja ili temperatura. Oslobađanje od nesanice u ovim slučajevima može se postići oslobađanjem od date bolesti. Alejhisselam kaže: "Liječite se, Allahovi robovi! Allah je za svaku bolest dao lijek, osim za jednu - starost."[62]

3. Težak objed prije spavanja:

To dovodi do teške probave koja uzrokuje nesanicu. Uslijed toga, čovjek počinje uzimati još tečnosti ili hrane kako bi se zanimao, i to mu povećava nesanicu.

Pjer Flošir kaže: "Trećina čovječanstva umire prerano zato što nema dovoljno hrane. Druga trećina ljudi (misli na Zapadnjake, ali ovo važi za sve one koji ne primjenjuju islamske propise o jelu) umire rano zato što previše jede."

Božiji Poslanik ﷺ upozorava na pretjerano konzumiranje hrane i podrigivanje. Ibn Omer, رضي الله عنه, kaže: "Neko je podrignuo u društvu Božijeg Poslanika ﷺ, pa on reče: 'Ču-

[61] Ibn Kajjim el-Dževzijje, *Poslanička medicina.*
[62] Bilježe Ahmed i četvorica.

ješ ti, poštedi nas svog podrigivanja, jer će oni koji su bili najsitiji na ovom svijetu biti najgladniji na onom.'"[63]

4. Pušenje: Poznato je da nikotin koji se nalazi u duhanu djeluje stimulativno na mozak. To može uzrokovati nesanicu. Veliki broj uleme pušenje smatra haramom zbog velike štete koju to donosi tijelu - srčanih problema, raka pluća, kroničnog bronhitisa, itd...

5. Opojna sredstva i droge:

Ne postoji ni najmanja sumnja da konzumiranje alkohola dovodi do žestokog poremećaja sna. Alkoholizirane ljude muče more i teški snovi. Oni se često bude. Zavisnici od droge imaju još veće probleme.

6. Konzumiranje kahve ili čaja uoči spavanja:

Poznato je da pijenje kahve ili čaja nakon sedam sati navečer može uzrokovati nesanicu kod mnogih ljudi.

Dr. Ridžstejn u članku objavljenom u *Američkom medicinskom žurnalu* 1989. g. kaže: "Djelovanje kofeina u kahvi ili čaju traje od 12 do 20 sati. Pijenje dva fildžana neskafe, na primjer (koji sadrži 150-200 mg kofeina) prije spavanja dovodi do velikog poremećaja sna."[64]

7. Graja:

Neki ljudi ne mogu da spavaju u bučnoj okolini.

[63] Bilježe Tirmizi, Ibn Madže. Tirmizi ovaj hadis ocjenjuje kao hasen.

[64] Iz autorove knjige *Kahva i čaj – koristi i štete.*

8. Daleki letovi i noćni poslovi: Ovo se događa pilotima i medicinskim sestrama koje rade u različitim periodima dana.

9. Lijekovi za uspavljivanje: Upotreba lijekova za uspavljivanje dovodi do poremećaja kvaliteta sna, a može dovesti i do pospanosti tokom dana.

10. Nepostojanje tjelesnog napora:

Nesanica je česta pojava kod ljudi koji rade u kancelarijama, kao i kod fizički neaktivnih ljudi. Poslanik čovječanstva, alejhisselam, nas savjetuje da idemo u džamije:

"Ko se očisti kod svoje kuće, zatim ode u neku od Allahovih kuća, da obavi jednu od Allahovih dužnosti, za jedan korak će mu biti oprošten grijeh, a za drugi podignut stepen."[65]

Islam podstiče na upražnjavanje neke vrste fizičke aktivnosti. Omer ibn Hattab kaže: "Učite svoju djecu plivanju, gađanju i jahanju konja."

Deset savjeta za ljude koji boluju od nesanice

Knjiga *Family Medical Reference Book*, izdana 1994. g. ljudima koji boluju od nesanice upućuje slijedeće savjete:

1. obavljaj neke napore (poput hodanja) tokom dana, tako da osjećaš umor u vrijeme spavanja. Pješačenje neposredno pred spavanje može da pomogne čovjeku da zaspi;

[65] Bilježi Muslim.

2. izbjegavaj pijenje kahve i čaja navečer. Pij toplo mlijeko, jer ono sadrži materiju koja pomaže da se zaspi;

3. nemoj večerati kasno i pokušaj da jedeš najmanje tri sata prije vremena za spavanje. Izbjegavaj masnu hranu koja zahtijeva duže varenje;

4. potrudi se da tuš zamijeniš kupkom, jer ležanje u toploj vodi opušta mišiće i uklanja napetost;

5. pročitaj neko lagano, kratko štivo prije spavanja;

6. poštuj određeni red kod spavanja i ustaj rano izjutra;

7. nemoj pretjerano hladiti ili zagrijavati prostoriju u kojoj spavaš. Neka temperatura bude umjerena;

8. kada se probudiš noću, pokušaj da nešto pročitaš;

9. nemoj pušiti prije spavanja.

10. nemoj da te obuzme strah ili briga ako ne zaspiš brzo. Pokušaj se što više opustiti.

Med i nesanica

Dr. Oldfild u knjizi *Honey for Health* kaže: "Ja nesanicu kod starijih ljudi liječim na slijedeći način: čaša mlake vode u koju se razmuti velika kašika meda."

Dr. Cander kaže: "Ne postoji materija koja priprema čovjeka za prirodan san bolje od meda rastvorenog u toploj vodi."[66]

[66] Više detalja potražiti u knjizi: *Mu'džiza liječenja medom i kraljevskom hranom*, objavljene u Džidi i Damasku.

Šta musliman treba reći kada ga obuzme nesanica?

Neki savjetuju brojanje (ovaca), ali mi možemo reći da to nije potrebno ako spominjemo Allaha (zikr). Musliman je svjestan riječi Božijeg Poslanika ﷺ:

"Kada prođe polovina noći ili njene dvije trećine, Allah, dž.š., silazi na najniže nebo i kaže: 'Ima li neko da traži nešto, pa da mu se da? Moli li neko, pa da mu se udovolji? Traži li neko oprosta, pa da mu se oprosti?' – sve do zore."[67]

Ibn Sunni od Muhammeda ibn Jahjaa prenosi da je Halid ibn Velid, radijallahu anhu, patio od nesanice. Požalio se Božijem Poslaniku ﷺ na to, a on mu naredi da prije spavanje zatraži zaštitu Allahovim savršenim riječima od Njegove srdžbe, od zla Njegovih robova, od šejtanskih spletki i njihova prisustva.[68]

Tirmizi bilježi predanje Burejde, radijallahu anhu: "Halid ibn Velid se žalio Božijem Poslaniku ﷺ: 'Božiji Poslaniče, ne mogu spavati.' Božiji Poslanik ﷺ mu reče: 'Kada legneš spavati, reci:

Allahu moj, Gospodaru sedam nebesa i onog što prekrivaju, Gospodaru sedam nebesa i onog što one nose, Gospodaru šejtana i njihovih obmana.'"

[67] Bilježe Muslim i Tirmizi.
[68] Bilježi Ibn Sunni. Hafiz ibn Hadžer kaže da je ovo mursel predanje vjerodostojnog seneda.

Narkotici i sedativi:

Treba što više izbjegavati narkotike i sedative. U knjizi *British National Formulary* se kaže: "Ne smiju se nasumice propisivati sedativi, sredstva za uspavljivanje i narkotici. To se može propisati za kratko vrijeme kako bi se smirili bolovi, i nakon upoznavanja s uzrocima."



Dvadeset savjeta o duševnom miru

ANKSIOZNOST (BRIGA) JE PSIHIČKO STANJE U KOJEM ČOVJEK OSJEĆA STRAH, NELAGODNOST I NEIZVJESNOST. Ona proizilazi iz straha od budućnosti ili iščekivanja nečega. Uzrok može biti i unutrašnja borba između poriva i ograničenja koja sputavaju te porive.

Anksioznost se javlja iz više razloga: osjećanja povučenosti, nemira, nelagode, permanentnog razmišljanja i nesanice.

Posljedica ovakvog stanja može biti i neravnomjerno kucanje srca, tegobe u želucu ili hladnoća u udovima.

Anksioznost je najraširenija psihička neuravnoteženost. Zastupljena je kod 10-15% ljudi. Najčešće se javlja u prelaznim periodima života, poput prijelaza iz kuće u

školu, prijelaza iz djetinjstva u adolescenciju ili prijelaza u starost i penziju.

Briga može biti i prolazna, shodno uzrocima, a nekada može hronično pratiti čovjeka satima ili danima.

Briga ima više oblika: briga majke ako joj dijete zakasni, briga učenika zbog ocjena, briga čovjeka zbog posla, briga trgovca zbog trgovine i dr.

Preuzeo sam, uz određene izmjene, neke savjete Dejli Karnegija iz knjige *Ostavi brigu i započni život* i ukrasio ih citatima Kur'ana i hadisa.

Ako se želiš otarasiti briga, uradi sljedeće:

1. Živi u granicama današnjeg dana i ne brini za budućnost. Ne boj se za nafaku, jer to je u Allahovim rukama.

﴿وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ﴾

A na nebu je opskrba vaša i ono što vam se obećava. (Ez-Zarijat, 22)

2. Uvijek imaj na umu visok danak koji briga uzima od tvog zdravlja.

3. Ne razmišljaj o prošlosti. Ona se ne može vratiti koliko god se trudio. Božiji Poslanik ﷺ kaže: "Ako ti se nešto desi, nemoj govoriti: Da sam uradio to i to... Reci: Allah je tako odredio i On čini šta hoće. Riječi ''da sam'' otvaraju vrata šejtanu."[69]

[69] Muslim, Ahmed i Ibn Madže.

4. Dobro razmotri okolnosti prije nego što doneseš odluku. A kada odlučiš, pristupi realizaciji odluke i pouzdaj se u Allaha. Nemoj se bojati posljedica. Božiji Poslanik ﷺ kaže: "Kada moliš, moli od Allaha. Kada tražiš pomoć, traži je od Allaha. Kada bi se svi ljudi udružili da ti pomognu u nečemu što ti Allah nije propisao, ne bi uspjeli u tome. A kada bi se udružili da ti naškode u nečemu što ti Allah nije propisao, ne bi uspjeli u tome. Mastilo se osušilo i stranice su zatvorene."[70]

5. Budi zadovoljan Allahovom odredbom i sudbinom. Može li se vjernik bojati životnih nedaća? Musliman pokušava da preduzme sve što je u njegovoj moći, a ostalo prepušta Uzvišenom Allahu. Uzvišeni kaže:

﴿وَإِن يَمْسَسْكَ اللهُ بِضُرٍّ فَلاَ كَاشِفَ لَهُ إِلاَّ هُوَ وَإِن يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلاَ رَآدَّ لِفَضْلِهِ يُصَيبُ بِهِ مَن يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾

Ako ti Allah da kakvu nevolju, niko je osim Njega ne može otkloniti, a ako ti zaželi dobro, pa - niko ne može blagodat Njegovu spriječiti; On njome nagrađuje onoga koga hoće od robova svojih; On prašta i Milostiv je. (Junus, 107)

﴿وَعَسَى أَن تَكْرَهُواْ شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَى أَن تُحِبُّواْ شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لاَ تَعْلَمُونَ﴾

Ne volite nešto, a ono može biti dobro za vas; nešto volite, a ono ispadne zlo po vas. – A Allah zna, a vi ne znate. (El-Bekare, 216)

[70] Tirmizi, 2516, Ahmed u *Musnedu*, 1/293.

6. Zbrajaj blagodati koje ti je Allah pružio. Nemoj zbrajati nedaće.

﴿وَإِن تَعُدُّواْ نِعْمَتَ اللهِ لاَ تُحْصُوهَا﴾

...i ako biste Allahove blagodati brojali, ne biste ih nabrojali. (En-Nahl, 74)

Uvijek se pitaj: Da li bi zamijenio to što imaš za milion dolara? Da li bi prodao svoje oči za milijardu dolara? Za koliko bi novaca zamijenio svoje ruke, noge, sluh, djecu, familiju? Saberi svoje bogatstvo stvar po stvar, zatim izračunaj ukupan iznos pa ćeš vidjeti da se to ne može zamijeniti zlatom koje bogataši sakupljaju. Šopenhauer kaže: "Kako malo razmišljamo o onome što imamo, a kako mnogo razmišljamo o onome što nam nedostaje!"

7. Ne zamaraj se sitnicama i ne daj da mali problemi poruše tvoju sreću. Ne dozvoli sebi da proključaš zbog sitnica. Sjeti se da je život suviše kratak da bismo ga mi skraćivali.

8. Cijeni pravu vrijednost stvari i ne posvećuj im više pažnje nego što zaslužuju.

9. Uživi se u posao. Ako te briga spopadne, zaboravi je kroz rad. U suprotnom, uništit ćeš sebe beznađem i kajanjem.

10. Zaboravi sebe! Svoju pažnju posveti drugima! Svakog dana učini nešto što će stvoriti osmjeh na nečijem licu. Božiji Poslanik ﷺ kaže: "Najbolje djelo je kada svome bratu pričiniš zadovoljstvo, kada ga lišiš duga ili nahraniš."[71]

---

[71] Ibn Ebi-d-Dunja, Bejheki.

Albani tvrdi da je ovo hasen-hadis.[72]

11. Ne očekuj zahvalnost ni od koga. Neka tvoja djela budu posvećena samo Allahu. Božiji Poslanik ﷺ kaže: "Djela se cijene samo prema namjerama i čovjek će biti nagrađen samo prema onome što je naumio."[73]

12. Uloži svoje napore u poslu koji smatraš ispravnim i ne osvrći se na tuđe kritike.

13. Pripremi jednu svesku u koju ćeš upisivati greške koje praviš i zbog kojih zaslužuješ kritiku. Pogledaj tu svesku s vremena na vrijeme kako bi primio pouku i okoristio se za budućnost. Znaj da je teško da svo vrijeme postupaš ispravno. Ne izbjegavaj da od ljudi tražiš neutralnu i vjernu ocjenu tvog rada. Primi savjet vjernih i razboritih ljudi. Božiji Poslanik ﷺ kaže: "Vjera je savjet."[74]

14. Ne razmišljaj o osveti neprijateljima. Ako to pokušaš, više ćeš nauditi sebi nego njima. Uzvišeni kaže:

﴿ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ﴾

Zlo dobrim uzvrati, pa će ti dušmanin tvoj odjednom prisni prijatelj postati. (Fussilet, 43)

﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾

koji srdžbu savlađuju i ljudima praštaju – a Allah voli one koji dobra djela čine (Ali Imran, 134)

[72] *Sahih el-Džami'i-s-Sagir*, 1096.
[73] Buhari i Muslim.
[74] Buhari.

15. Nastoj da negativne stvari pretvoriš u pozitivne. Kada ti u ruke padne kiseo limun, pokušaj da od njega napraviš pitak, sladak sok. Stalno misli o sreći i njenom stvaranju. Ona će biti tvoja.

16. Spoznaj sebe i budi onakav kakvog te Allah stvorio. Ne pokušavaj da se poistovjetiš ni sa kime. Uzvišeni Allah je ljudima dao različite sposobnosti. On kaže:

﴿وَهُوَ الَّذِي جَعَلَكُمْ خَلَائِفَ الْأَرْضِ وَرَفَعَ بَعْضَكُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِّيَبْلُوَكُمْ فِي مَا آتَاكُمْ﴾

On čini da jedni druge na Zemlji smjenjujete i On vas po položaju jedne iznad drugih uzdiže da bi vas iskušao u onome što vam daje (El-En'am, 165)

17. Pridržavaj se sljedećih principa u svom poslu:

a) predahni prije nego što osjetiš zamor,

b) kada ti iskrsne problem, riješi ga čim se pojavi,

c) svom poslu dodaj ono zbog čega ćeš uživati u radu,

d) nauči se na sistem i red,

e) poredaj poslove po važnosti,

f) ne ostavljaj današnji posao za sutra,

g) ne opterećuj se iznad mogućnosti.

Uzvišeni kaže:

﴿لَا يُكَلِّفُ اللهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾

Allah nikoga ne opterećuje preko mogućnosti njegovih. (El-Bekare, 286)

18. Mudro troši novac i ne škrtari na svojoj porodici. Božiji Poslanik ﷺ kaže: "Najbolji dinar je onaj kojeg čovjek potroši na porodicu, onaj kojim kupi konja na Božijem putu i onaj kojeg s drugovima potroši na Božijem putu."[75] Uzvišeni kaže:

﴿وَلاَ تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَى عُنُقِكَ وَلاَ تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا﴾

Ne drži ruku svoju stisnutu, a ni posve otvorenu – da ne bi prijekor zaslužio i bez ičega ostao. (El-Isra', 29)

19. Ne predaj se osjećaju grješnosti, jer je Allah milostiv i mnogo prašta. On kaže:

﴿وَإِنِّي لَغَفَّارٌ لِّمَن تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا ثُمَّ اهْتَدَى﴾

Ja ću sigurno oprostiti onome koji se pokaje i uzvjeruje i dobra djela čini, i koji zatim na pravom putu istraje (Taha, 82)

﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنفُسِهِمْ لاَ تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللهِ إِنَّ اللهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا﴾

Reci: "O robovi moji koji ste se prema sebi ogriješili, ne gubite nadu u Allahovu milost! Allah će, sigurno, sve grijehe oprostiti; On, doista, mnogo prašta." (Ez-Zumer, 53)

20. Kada te spopadnu trenuci brige i straha, ne gubi nadu i ne očajavaj! To može biti Allahovo iskušenje. Budi strpljiv i traži spas u spominjanju Allaha i dovi. Uzvišeni kaže:

[75] Muslim, Ahmed, Tirmizi, Nesai i Ibn Madže



﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوفْ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الأَمَوَالِ وَالأنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ * الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُواْ إِنَّا لِلّهِ وَإِنَّـا إِلَيْهِ رَاجِعونَ * أُولَـئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَـئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ﴾

Mi ćemo vas dovoditi u iskušenje malo sa strahom i gladovanjem, i time što ćete gubiti imanja i živote, i ljetine; a ti obraduj izdržljive, one koji, kada ih kakva nevolja zadesi, samo kažu: Mi smo Allahovi i mi ćemo se Njemu vratiti! Njih čeka oprost od Gospodara njihova i milost; oni su na pravom putu! (El-Bekare, 155-157)

﴿وَلاَ تَيْأَسُواْ مِن رَّوْحِ اللهِ إِنَّهُ لاَ يَيْأَسُ مِن رَّوْحِ اللهِ إِلاَّ الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾

...i ne gubite nadu u milost Allahovu; samo nevjernici gube nadu u Allahovu milost. (Jusuf, 87)



Bori se protiv stresova na Poslanikov ﷺ način

Ž IVOT JE ISPUNJEN STRESOVIMA I SVAKO OD NAS JE IZLOŽEN NEKOJ VRSTI TIH PRITISAKA. Psihički pritisak nije sam po sebi loš, već je način na koji se mi suočavamo sa tim pritiscima ponekad pogrešan.

Ljudi nisu jednako otporni na teškoće i psihičke pritiske. Neki se prilagođavaju i kontrolišu situaciju u kojoj se nalaze, i spremno se suočavaju s problemima. Drugi se, pak, mrzovoljno postavljaju prema situaciju i osjećaju averziju prema njoj.

Neki se predaju i pokoravaju novim okolnostima (submission).

Oni koji se susreću sa teškim krizama obično imaju bol u gornjem dijelu glave i u mišićima vrata i leđa. Ne mogu spavati ugodno. Neki se žale na vrtoglavicu, proljev ili zatvor...

Ibn Abbasa, ؓ, su pitali da li tijelu više šteti srdžba ili tuga. On reče: "Oboje idu istim putovima, ali je smisao drugačiji. Kada se boriš s onim što je jače od tebe, to te plaši i stvara tugu. A kada se boriš s onim što je slabije od tebe, to ti stvara srdžbu."[76]

Neka se Allah smiluje Ibn Abbasu, koliko je bio mudar! Tačno je da se i jedno i drugo kreću istim putevima. Oba stanja podižu nivo adrenalina u krvi. Podižu krvni pritisak i štetni su za srce.

Većina ljudi je izložena nekoj vrsti stresova ili svakodnevnih briga. Nedavno je izvršeno ispitivanje na američkim porodicama. Pokazalo se da svega 18% ljudi vjeruje da nije potrebno da smanje stresove koji ih prate u životu.

Postoje ljudi koji se ljute u teškim i kriznim situacijama. Božiji Poslanik ﷺ srdžbu opisuje kao žeravicu koja gori u srcu:

"Srdžba je žeravica koja gori u srcu."[77]

Božiji Poslanik ﷺ nas podstiče na suzbijanje srdžbe:

"Ko svlada srdžbu u situaciji kada može da se oduži, Allah će mu srce ispuniti sigurnošću i vjerom."[78]

---

[76] Harrati, *Loš moral*, str. 31.
[77] Bilježi Tirmizi.
[78] Bilježi Ibn Ebi-d-Dunja.

Uzvišeni kaže:

﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾

...koji srdžbu savlađuju i ljudima praštaju – a Allah voli one koji dobra djela čine. (Ali-Imran, 134.)

Božiji Poslanik ﷺ opisuje lijek za srdžbu: "Ako se neko od vas rasrdi, neka sjedne; ako ga srdžba i tada ne napusti, neka legne!"[79]

Ovo psiholozi dvadesetog stoljeća nazivaju promjenom "tjelesnog stanja" i vjeruju da ta promjena dovodi do slabljenja reakcije i gašenja srdžbe.

Isto tako, moderna nauka je utvrdila da se hormon adrenalina višestruko povećava u toku srdžbe. Taj nivo je viši kada čovjek stoji, a smanjuje se ako sjednemo ili legnemo, tačno onako kako Božiji Poslanik ﷺ preporučuje onome koga zadesi tuga ili briga.

Božiji Poslanik ﷺ kaže: "Srdžba je od šejtana. Šejtan je stvoren od vatre. Ona se gasi vodom. Zato, kada se rasrdite, uzmite abdest."[80]

Kada bi Poslanika ﷺ zabrinula neka stvar, sigurnost bi tražio u namazu.

On je rekao: "Radost mi je u namazu."

Druga vrsta ljudi se predaje psihičkom pritisku i utapa se u tugu, potištenost i brige.

---

[79] Bilježe Ebu Davud, Ahmed i Ibn Hibban (*Sahih el-Džami'i-s-sagir*, 694).

[80] Bilježi Ebu Davud.

Najčešći simptomi tog stanja su: osjećaj depresije i tuge, osjećaj nemoći i beznađa i želja za plačem. Ti ljudi mogu osjećati mješavinu depresije i brige. Takvo raspoloženje može ostaviti trag na tijelo i izazvati prolazne ili dugotrajne poremećaje. Čovjek se u tom stanju žali na razne tegobe; nekada tražimo uzroke mjesecima i ne možemo ih naći – glavobolja, mučnina, povraćanje, razni bolovi, vrtoglavica i dr.

Čovjek se u takvom stanju može povući i udaljiti od ljudi.

U toj situaciji čovjek se treba upitati: mogu li se nositi sa svim dnevnim obavezama? Hoću li gutati svoja osjećanja i emocije ili ću ih podijeliti s nekim ko mi može pomoći u rješenju problema? Ostavljam li svakog dana malo vremena za odmor?

Kako se čovjek može spasiti ovih briga i smanjiti psihički pritisak? Može li se snagom volje nositi sa stresovima?

Moraju se koristiti ranija iskustva u savladavanju kriza kako bi se savladale buduće.

Mudar čovjek ima mehanizam koji odbija stresove i razbija ih u komadiće.

Nema sumnje da vjerovanje u Allaha i traženje pomoći od Njega predstavlja najbolji odbrambeni mehanizam.

Vjerovanje u Njega nas podstiče na trpljenje teškoća i nepredavanje. Strpljenje je nositi se sa problemom i ne padati pred njim.

Nakon što stres dočeka spremno, čovjek ga pokušava suzbiti i izliječiti. Nekada je potrebna pomoć druge osobe i upravo to je smisao pomaganja, bratstva i ljubavi. Sve to pomaže da se ojača mehanizam upijanja stresova.

Dr. Adil Sadik kaže: "Ljudima koji obolijevaju uslijed psihičkih kriza nedostaje ljubav u životu. Nedostaje im podrška i razumijevanje druge osobe. Niko ne želi da se žrtvuje za njih u teškim trenucima.

Vjerovanje u Allaha, strpljenje, znanje, prošla iskustva i ljubav drugih ljudi stvaraju najjači mehanizam za upijanje stresova i smanjenje psihičke napetosti."[81]

Poslanikov ﷺ primjer liječenja kriza, briga i potištenosti:

Božiji Poslanik ﷺ upozorava na opasnost gomilanja briga: "Ko ima puno briga, oboljet će mu tijelo."[82]

On preporučuje dovu i traženje oprosta kao lijek za takva stanja.

Ibn Abbas prenosi da je Božiji Poslanik ﷺ rekao:

"Ko stalno čini istigfar, Allah će mu otkloniti svaku brigu, dati mu izlaz iz svake situacije i opskrbiti ga odakle se i ne nada."[83]

Buharijev i Muslimov *Sahih* bilježe da je Božiji Poslanik ﷺ u teškoćama govorio:

---

[81] El-Arebi, br. 5, septembar 1991.
[82] Ahmed, 5/388.
[83] Bilježe Ibn Sunni i Ebu Nu'ajm.

لاَ إِلَهَ إِلاَّ اللهُ الْحَلِيمُ الْعَظِيمُ، لاَ إِلَهَ إِلاَّ اللهُ ربُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ لاَ إِلَهَ إِلا اللهُ رَبُّ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ وَرَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ.

"Nema boga osim Allaha, Blagog i Veličanstvenog. Nema boga osim Allaha, Gospodara Arša veličanstvenog. Nema boga osim Allaha, Gospodara nebesa i Zemlje i Gospodara časnog Arša."

U Ebu Davudovim *Sunenima* navodi predanje Ebu Bekra da je Božiji Poslanik ﷺ govorio:

"Dova u nevolji je:

اَللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو فَلاَ تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ.

Gospodaru naš, molim Te za Tvoju milost, ne ostavi me da se prepustim samom sebi ni jednog trena i učini boljim moje stanje, nema drugog božanstva osim Tebe."[84]

Esma bint Umejs kaže: "Božiji Poslanik ﷺ me je upitao: 'Hoćeš li da te podučim riječima koje ćeš izgovarati u nevolji – Allah je moj Gospodar i ništa Mu ravnim ne smatram!"[85]

Imam Ahmed u *Musnedu* bilježi predanje Ibn Mes'uda da je Božiji Poslanik ﷺ rekao:

"Kada čovjek u nevolji izgovori riječi:

---

[84] Bilježe Ebu Davud, Ibn Madže i Ahmed.

[85] Bilježe Ebu Davud (5090), Ahmed, 5/42, Buhari u *El-Edebu-l-mufred*. Lanac prenosilaca ovog hadisa je hasen, a sahihom ga smatra Ibn Hibban.

اَللَّهُمَّ اِنِّي عَبْدُكَ وَابْنُ عَبْدِكَ وَابْنُ أَمَتِكَ نَاصِيَتِي بِيَدِكَ مَاضٍ فِيَّ حُكْمُكَ عَدْلٌ فِيَّ قَضَاؤُكَ اَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ اَوْ اَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ اَوْ عَلَّمْتَهُ اَحَداً مِنْ خَلْقِكَ اَوِ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ اَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيعَ قَلْبِي وَنُورَ صَدْرِي وَجَلاَءَ حُزْنِي وَذَهَابَ هَمِّي.

Gospodaru naš, ja sam Tvoj rob, sin Tvoga roba, sin Tvoga ummeta, moja sudbina je u Tvojim rukama, prošlost moja u Tvojoj vlasti, pravda u meni je Tvoje određenje. Molim Te svim imenima kojima Si Sebe prozvao, ili Si ih u Tvojoj knjizi objavio, ili Si njima nekog od Tvojih stvorenja podučio, ili Si ih za Sebe prisvojio, da učiniš Kur'an proljećem moga srca, svjetlom mojih grudi, nestankom moje tuge i briga – Allah će mu ukloniti tugu i brigu i nadomjestiti ih radošću."[86]

Jednog dana je Božiji Poslanik ﷺ ušao u džamiju. Ugledao je ensariju po imenu Ebu Umama i reče mu: "Ebu Umama, zašto te ne vidim u džamiji van namaskog vremena?" "Brige i dugovi su me obuzeli, Božiji Poslaniče", reče.

Poslanik, a.s, mu reče: "Hoćeš li da te poučim riječima kojima će ti, kad ih izgovoriš, Allah otkloniti brige i odužiti dug tvoj?"

"Hoću, Božiji Poslaniče!", reče on.

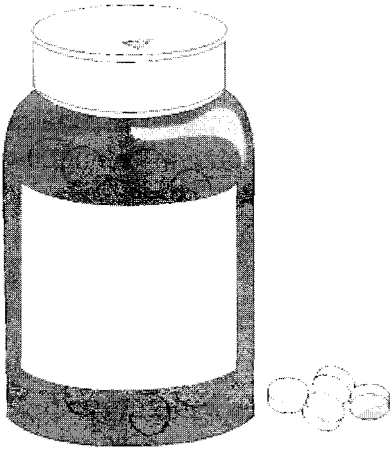
Poslanik, ﷺ, mu reče: "Kad osvaneš i kad omrkneš kaži: Bože, zaštiti me od brige i žalosti, zaštiti me od nemoći i lijenosti, zaštiti me od kukavičluka i škrtosti i zaštiti me od teškoća, duga i zlostavljanja ljudi."

[86] Bilježe Ebu Davud (1525) i Ibn Madže (3882).

Ebu Umama kasnije je rekao: "To sam uradio, i Allah mi je otklonio brigu i pomogao da vratim dug moj."[87]

[87] Bilježi Ahmed u Musnedu 1/254 i 394. Lanac prenosilaca hadisa je vjerodostojan i Ibn Hibban ga ocjenjuje kao sahih.

Polovina aspirina za ljude iznad 50 godina



ASPIRIN JE NEOBIČAN LIJEK. Upotrebljava se više od stotinu godina, ali i dalje zauzima veoma važno mjesto među savremenim lijekovima. Istraživači procjenjuju da stanovnici Amerike po glavi stanovnika troše oko stotinu tableta aspirina godišnje i da 40% njih uzima aspirin najmanje četiri puta sedmično. Amerikanci troše više od 16 miliona ovih tableta godišnje.

Ko je prvi upotrijebio aspirin?

Hipokrat, otac medicine, prvi je upotrijebio materiju sličnu aspirinu iz listova vrbe. Ta materija se naziva salicin. Hipokrat je savjetovao trudnice da žvaću ovu biljku kako bi ublažile porođajne bolove. Zatim je, prije više od

petnaest vijekova, počela da se koristi krema od vrbine kore za uklanjanje kurjeg oka, da bi to trajalo sve do danas. Zatim je engleski svećenik Stoun, tragajući za lijekom za snižavanje temperature, obavio eksperiment nad pedeset zatvorenika koji su bolovali od vrućice. Vidio je da oni pozitivno reaguju na prah vrbine kore.

Glavna stvar je bila u pripremanju kiseline acitel salicilik, a to je aktivna supstanca u aspirinu. To je pošlo za rukom njemačkom hemičaru Hofmanu koji je utvrdio da aspirin smiruje i uklanja upale. Njegov otac je bio nepokretan uslijed velike upale zglobova. To je navelo sina da neumorno radi, čak i u slobodno vrijeme, kako bi našao lijek koji će ublažiti bolove njegovog oca, prema riječima dr. Rijada Ilmija.

Djelovanje protiv zgrušavanja krvi je otkriveno tek krajem šezdesetih. Kasnije se pokazalo da na to utiče supstanca zvana prostaglandin.

Pokazalo se, također, da aspirin djeluje protiv zgrušavanja krvi kada se uzima u manjim dozama.

Zadnjih godina se izučava djelovanje aspirina na srce.

Aspirin i angina pektoris

Savremena naučna istraživanja otkrila su pozitivno djelovanje aspirina na akutne bolesnike od angine pektoris. To su oni koji se žale na bol u grudima pri odmaranju ili se ta bol javlja u periodima koji malo duže traju od uobičajenih probadanja u grudima.

Upotreba po jednog aspirina dnevno doprinijela je smanjenju probadanja u grudima za više od 50%.

Aspirin i infarkt

Naučnicima se u novije vrijeme pokazalo da uzimanje polovine tablete aspirina (160 mg) kod ljudi koji boluju od infarkta umanjuje smrtnost za više od 25%.

A kada se aspirin daje uz novi lijek protiv infarkta – "streptokinaz", smrtnost je manja za 50%.

Aspirin i zaštita od infarkta

Nedavno je u Americi više od 22000 ljekara starosti od 40 do 84 godine sprovelo istraživanje. Niko od njih nije bolovao od srčanih bolesti. Svaka dva dana su uzimali po aspirin (325 mg), a drugima su davane tablete po slučajnom izboru.

Istraživači su ustanovili da je upotreba aspirina smanjila dešavanje infarkta do 50%.

U drugoj studiji koja je sprovedena nad 5000 britanskih ljekara, pokazalo se da je aspirin doveo do smanjenja slučajeva infarkta, a da je bilo više onih koji su dobili moždani udar.

Te studije su pokazale da aspirin ima najveće djejstvo kod ljudi koji imaju preko pedeset godina života. Ovaj lijek je naročito djelotvoran kod onih koji imaju znakove bolesti srčanih arterija, poput povećane masnoće u krvi, povećanog pritiska, šećera i pušenja. Američki savez za koronarne bolesti preporučuje, nakon savjetovanja sa lje-

karom, uzimanje polovine ili cijelog aspirina na dan (150-325 mg). Preporuke bi bile slijedeće:

1. Pola tablete, ili cijela, za bolesnike od angine pektoris, ukoliko za to ne postoje medicinske zapreke;

2. Uzimanje aspirina svaka dva dana (325 mg) za ljude preko pedeset godina, naročito za one koji imaju neke preduvjete za bolesti srčanih arterija, kao što smo spomenuli.

U posljednje vrijeme neki savjetuju da se unosi 100 mg aspirina na dan kao zaštita od bolesti koronarnih arterija. Moguće je da se uskoro potvrdi da je 40 do 57 mg dovoljno da bi se ovaj efekt postigao.

Od upotrebe aspirina treba da paze slijedeće grupe:

1. oni koji imaju čir na želucu ili upalu želuca;

2. oni koji imaju neku krvnu bolest;

3. oni kojima je oboljela očna mrežnjača uslijed šećera;

4. oboljeli od akutnog povišenja krvnog pritiska;

5. za trudnice je bolje da izbjegavaju aspirin;

6. aspirin trebaju s oprezom uzimati oni koji uzimaju razblaživače krvi;

7. zabranjeno je davati aspirin djeci mlađoj od dvanaest godina, zato što mogu dobiti Rejovu bolest.



Savjeti za ljude koji pate od visokog krvnog pritiska

Povišeni krvni pritisak (hipertenzija) je veoma raširena bolest. Zastupljena je kod 10-20% punoljetnih ljudi na svijetu.

Važnost ove bolesti ogleda se u opasnosti od pojave srčanog ili moždanog udara, ukoliko se krvni pritisak zanemari ili na pravi način ne liječi.

Oboljeli od hipertenzije izloženi su više od ostalih slabljenju srca, srčanom ugrušku, otkazivanju bubrega i moždanom udaru.

Ali ako se povišeni pritisak djelotvorno liječi i stavi pod kontrolu, slika je onda mnogo svjetlija i optimističnija.

Djelotvorno liječenje povišenog krvnog pritiska sprečava komplikacije ove bolesti. Međutim, ovu bolest treba otkriti u ranoj fazi, a to zahtijeva redovno mjerenje krvnog pritiska.

Mnogi ljudi s povišenim krvnim pritiskom nisu svjesni te bolesti, zato što većina njih ne osjeća nikakve simptome, niti se žali na slabost ili bol.

Ponekad su simptomi vidljivi tek kada bolest poprimi široke razmjere. Bolesnici se najčešće žale na jutarnju glavobolju, umor, iscrpljenost, vrtoglavicu i curenje krvi iz nosa.

Na veliku žalost, mnogo ljudi nije svjesno koliko je ova bolest ozbiljna. U jednoj studiji koja je obavljena u Americi pokazalo se da 18% ljudi s visokim krvnim pritiskom ne zna da je ta bolest jedan od glavnih uzroka bolesti koronarnih arterija. Jedan posto ne zna da je regulisanje krvnog pritiska preventiva protiv bolesti koronarnih arterija.

Postoje pogrešna vjerovanja kod nekih ljudi o hipertenziji. Naime, neki misle da je povišeni krvni pritisak prolazan problem koji se može izliječiti uzimanjem lijekova u određenom periodu i da se nakon toga može prestati kada se stanje poboljša. Drugi, pak, misle, da se pritisak ne mora mjeriti ukoliko se ne osjećaju nikakve tegobe.

Postoje ljudi koji misle da je hipertenzija prolazno stanje nervne napetosti. Profesor Kaplan, jedan od najpoznatijih istraživača u svijetu na polju hipertenzije, vjeruje da najviše slučajeva neuspješnog liječenja medikamentima proističe iz nesaradnje pacijenta sa ljekarom i neredovnog uzimanja lijekova.

Oboljelog od hipertenzije trebamo uvjeriti da mora redovno odlaziti ljekaru kako bi se izvršilo mjerenje pritiska i odredio plan liječenja.

Problem neuzimanja lijekova protiv hipertenzije je veoma raširen. Događa se čak i kod samih ljekara. Profesor Keri kaže: "Moj prethodnik na poslu bio je poznati kardiolog. Bolovao je od jake hipertenzije. Ipak je često zaboravljao uzimati lijek i jednog dana je umro od posljedica te bolesti."

Kako bi oboljeli od hipertenzije često i cijeli život uzimao lijek, potrebno je da bude potpuno uvjeren da je dijagnoza pravilno uspostavljena, i svjestan da zapostavljanje bolesti može u mnogim slučajevima da dovede do kobnih posljedica.

Stoga bolesnik treba da zna kako da živi s tom bolešću cijelog života. Uspostavljanje pravilnog sistema ishrane, smanjenje tjelesne težine, umanjenje soli u hrani, upražnjavanje fizičkih aktivnosti poput hodanja, na primjer, stvara nadu da bolesnik može živjeti normalno, bez problema i komplikacija. Situacija ponekad zahtijeva da se jedan ili više lijekova uzima cijelog života.

Ako si ti jedan od miliona ljudi koji boluju od hipertenzije, nemoj na to gledati kao na lošu stvar. Budi zahvalan Allahu što je ta bolest otkrivena u ranom stadijumu i što ju je moguće savladati. Jer, milioni ljudi nisu svjesni da boluju od te bolesti.

Uprkos svim naučnim dostignućima, nama nije poznat uzrok hipertenzije u 90 do 95% slučajeva. Ostali slučajevi

dolaze od bubrega, žlijezda, uzimanja kontracepcijskih pilula, kortizona i dr.

Neki faktori, čini se, imaju veze s hipertenzijom. Ako jedan od roditelja ima hipertenziju, moguće je da je dobije i neko od djece. Povišeni krvni pritisak raširen je kod gojaznih ljudi. Isto tako, kuhinjska so povećava krvni pritisak.

Savjeti za oboljele od hipertenzije:

1) Nije potrebno praviti korjeniti preokret u životu oboljelih od povišenog krvnog pritiska. Moguće je živjeti potpuno normalnim životom. Oboljeli može nesmetano obavljati svoj posao i umjereno upražnjavati sport. Ta bolest ne zahtijeva ograničavanje aktivnosti, već traži malo opreznosti.

2) Veliki broj slučajeva *slabe* hipertenzije ne zahtijeva liječenje medikamentima. Takav pritisak se može smanjiti smanjenjem tjelesne težine, smanjenjem soli u hrani, redovnim obavljanjem fizičkih aktivnosti, prestankom pušenja, ali sve to pod nadzorom liječnika.

3) Oboljeli od hipertenzije treba da zna da se liječenje od te bolesti odvija na duge staze, i da umnogome zavisi od razumijevanja i pridržavanja liječnikovih uputa.

Ako bolesnik precizno slijedi upute ljekara, opasnost ove bolesti se znatno smanjuje. Ali ukoliko zanemari te upute, izlaže samog sebe mogućnosti da oboli od neizlječivog vida ove bolesti.

4) Ako si pušač, odmah prestani s pušenjem.

5) Smanjenje tjelesne težine pozitivno djeluje na smanjenje hipertenzije. Pokušaj se osloboditi viška kilograma ukoliko si gojazan.

6) Nemoj stavljati so na sofru. Smanji količinu soli u kuhanoj hrani. Izbjegavaj slana jela i unosi hranu bogatu kalijumom.

7) Redovno upražnjavaj fizičke vježbe (triput nedjeljno, na primjer) u trajanju od pola sata. Najbolje je brzo hodanje ili plivanje.

Izbjegavaj dizanje, guranje ili vučenje teških stvari. To povećava pritisak.[88]

Jela bogata solju:

- prženi krompir i riba
- povrće u konzervama,
- kobasice,
- konzervirano meso,
- peciva,
- suho meso,
- suha riba,
- kečap i paradajz-sos.

---

[88] Više detalja potražiti u autorovoj nedavno izdatoj knjizi *Hipertenzija – uzroci, znaci i liječenje*, u izdanju Daru-l-kalem u Damasku i Daru-l-Bešir u Džiddi.



Savjeti za dijabetičare

DIJABETES (ŠEĆERNA BOLEST) JE HRONIČNI POREMEĆAJ KOJI SE DEŠAVA U PORODICAMA, NASLJEDNIM PUTEM. Odlikuje se povećanjem šećera u krvi i mokraći, a nastaje uslijed nedostatka insulina.

Može doći do dugoročnih oštećenja važnih organa u tijelu: očiju, bubrega, nerava i arterija.

Postoje dvije vrste dijabetesa.

Prva vrsta: zavisna od insulina (Insulin dependent). U ovom slučaju pankreas uopće ne luči insulin nakon objeda. Bolesnik mora svakodnevno uzimati dozu insulina. Ova bolest se javlja u djetinjstvu ili mladosti.

Druga vrsta: nezavisna od insulina (noninsulin dependent). Pankreas luči količinu insulina koja ne

zadovoljava tjelesnu potrebu za time. Ova vrsta dijabedesa se obično javlja u srednjim godinama.

Ova bolest se obično tretira upražnjavanjem specijalne dijete uz tjelesnu aktivnost. Ponekad je potrebno uzimati tablete za smanjenje šećera u krvi ili insulin.

Dijabetes je veoma raširena bolest. Od nje boluje više od 200 miliona ljudi u svijetu. Prenosi se obično nasljednim putem, u porodicama. Nasljedni faktor je izraženiji u vrsti koja nije zavisna od insulina, nego u vrsti koja je zavisna.

Faktori koji mogu dovesti do pojave druge vrste dijabetesa (nezavisne od insulina):

1) gojaznost, zbog obilnog unošenja hrane;

2) način života - ukoliko čovjek ne upražnjava neku vrstu tjelesne aktivnosti.

Što se tiče vrste koja ja zavisna od insulina, ona se javlja uslijed virusnih upala i dosad potpuno nepoznatih hemijskih jedinjenja, a koja uspijevaju izmijeniti imunitetnu reakciju tijela i pospješiti nastanak šećerne bolesti kod osoba koje su nasljedno skloni tome.

Simptomi dijabetesa:

1. povećan broj mokrenja;
2. sušenje usta;
3. jaka žeđ;
4. gubljenje težine;
5. slabljenje i grčenje potkoljenica;
6. onemoćalost u prstima ruku i nogu, i
7. slabljenje vida.

Simptomi smanjenog nivoa šećera u krvi

Simptomi smanjenog šećera u krvi javljaju se kada nivo šećera u krvi dostigne 50 mg% (tj. manje od 2,9 ml po litru). Simptomi (ili neki od njih) se počinju javljati postepeno: drhtavica, slabost, umor, glad, znojenje, vrtoglavica, bljedilo, omamljenost, nervoza i glavobolja.

U rijetkim slučajevima dolazi do gubljenja svijesti i groznice.

Do toga dolazi obično zbog odgađanja ili preskakanja nekih obroka, ili pretjeranih napora, ili ubrizgavanja insulina u mišiće umjesto pod kožu.

Kada se osjete ovakvi simptomi, potrebno je pojesti kocku šećera, parče čokolade, popiti šolju mlijeka ili soka.

Uticaj nekih vrsta karbohidrata na nivo šećera u krvi:

Veoma veliki uticaj	Srednji uticaj	Mali uticaj
Šećer unos koncetrisanog šećera slatkiši marmelada konzervirano voće šećerni proizvodi sladoled šećerna pića med mlijeko sok	Bijeli hljeb dugi (francuski) hljeb makarone voće krompir	Polubijeli hljeb tost žitarice pirinač pasulj leće povrće

Količina kalorija u nekim lakim obrocima:

Jabuka ili pomorandža (100g) 40 kalorija
Banana (100g) 90 kalorija
Nemasno (obrano) mlijeko (200 cm^3) 70 kalorija
Čokolada 70 kalorija

Savjeti za dijabetičare

1. Kako bi se sačuvao prirodan nivo šećera i izbjeglo uvećavanje tog nivoa, potrebno je držati se slijedećeg:

a) precizno se držati dijete propisane od strane stručnjaka za ishranu;

b) redovno upražnjavaj sportsku aktivnost;

c) redovno uzimaj svoje lijekove, bilo tablete ili insulin;

d) obrati se svome ljekaru ili sestri zbog šećera kada je god to potrebno;

e) dijabetičarima se savjetuje da što manje uzimaju hranu koja sadrži velike količine masti i šećera kako bi se zaštitili od gojaznosti i time od arterioskleroze.

f) uzimaj crni hljeb, žitarice, krompir i rižu (shodno sistemu ishrane koji ti je određen);

g) moraš redovno odlaziti ljekaru.

2. Da bi se zaštitio od smanjenja nivoa šećera moraš činiti slijedeće:

a) pokušaj da jedeš istu količinu hrane svakog dana (tako što ćeš unositi približno istu količinu kalorija);

b) pokušaj da upražnjavaš istu količinu tjelesne aktivnost svakog dana.

Ako je potrebno uložiti dodatan trud, smanji dozu insulina, ili unesi više hrane u danima kada više radiš;

c) izmjeri nivo šećera u krvi kada osjetiš simptome smanjenog nivoa šećera;

d) nosi zdravstvenu knjižicu stalno sa sobom;

e) nemoj nikada piti alkohol.



Savjeti za oboljele od začepljenja

ZAČEPLJENJE (ZATVOR) JE PROBLEM KOJI MUČI MILIONE LJUDI U SVIJETU. U samoj Americi, prema statistici, 18% ljudi ima problema sa obavljanjem nužde, 4% pati od teškog začepljenja.

Riječ zatvor znači medicinski problem nastao uslijed zadebljanja crijeva, zbog čega ona ne mogu izbaciti to što se u njima nalazi.

Neki ljudi smatraju da se crijeva moraju prazniti svakog dana i vjeruju da imaju začepljenje ukoliko im to jednog dana ne pođe za rukom.

Nije obavezno da svakog dana vršiš nuždu. Neki od nas to čine jednom u tri dana, a neki triput na dan. Svi oni

su potpuno zdravi i nije im potrebna liječnička pomoć.

Zatvorom se smatra ona situacija kada se crijeva pomjeraju samo dvaput sedmično, uz veoma tvrd ili mali izmet i bolove tokom obavljanja nužde.

Dvije su vrste zatvora:

Prva je ona vrsta koja čovjeka prati godinama, a druga se javlja iznenada i predstavlja veliku tegobu.

Zatvor koji traje godinama se pogrešno liječi, pogrešno je shvaćen i na razne načine liječen.

Vrsta koja dolazi iznenada i bez upozorenja je u većini slučajeva znak da organizam preživljava fazu oporavka od napora doživljenih na putu, nakon preseljenja ili tokom nekih oštrih kriza.

Uzroci zatvora

Zatvor ima više uzroka. Najčešći je suzbijanje potrebe tijela za pražnjenjem rektuma. Naime, uslijed toga rektum gubi moć osjećaja naduvenosti. U njemu se izmet suši i teško ga je izbaciti.

Do začepljenja može dovesti i slabo unošenje vlaknastih tvari kroz hranu. To je glavni problem u Americi i Evropi. I nažalost, narodi zemalja u razvoju slijede primjer Zapada u tome. Mi sada koristimo bijelo brašno, i često jedemo brza jela (hamburger i dr.) i zaboravili smo jela bogata vlaknastim tvarima.

Opasnost od pojave zatvora povećava slabo kretanje i slaba fizička aktivnost.

Isto tako, zatvor može dovesti do mnogih bolesti debelog crijeva i rektuma, poput grčeva debelog crijeva, zapaljenja i bolesti crijeva i problema sa čirevima i hemoroidima.

Zatvor može proizaći od bolesti nervnog sistema, ili poremećaja u nekoj žlijezdi, poput smanjenja lučenja štitne žlijezde, povećanja kalcijuma, nedostatka kalijuma (potazijuma) i sl.

Neki lijekovi mogu dovesti do zatvora: jedinjenja gvožđa, antioksidanti koji sadrže kalcijum i aluminijum, kontraceptivne pilule, neki lijekovi za hipertenziju i dr.

Savjeti za oboljele od zatvora:

1. Moraš uzimati hranu bogatu vlaknima, poput crnog hljeba. To ne mora biti oštar hljeb. Na tržištu se može naći blag crni hljeb.

Mnogim ljudima je dovoljno da pređu sa bijelog na crni hljeb da se izliječe od mnogih bolesti. Među njima je i zatvor. Mekinje su, svakako, najbolji lijek za zatvor. Treba ih uzimati s dovoljnom količinom vode kako ne bi došlo do začepljenja crijeva.

Dodavanje svježeg voća i povrća pomaže svladavanju začepljenja. Može se početi s uzimanjem malo voća ujutro. Savjetuje se spremanje salate uz ručak, uz dosta maslinovog ulja koje, samo, blago djeluje na zatvor.

Uzimanje nekoliko hurmi ujutro pomaže kod zatvora. Dobro je unijeti kašiku ili dvije maslinovog ulja.

2. Nekim ljudima fali kretanja i aktivnosti. Upražnjavaj neku vrstu tjelesnih aktivnosti poput hodanja, na primjer, naročito nakon večere. Stara arapska mudrost: "Ručaj, pa se opruži; večeraj, pa hodaj" bez sumnje je tačna.

Ne mora se imati poseban sistem treniranja.

3. Unosi dovoljno tečnosti tokom dana. Mnogo ljudi ne pije vodu.

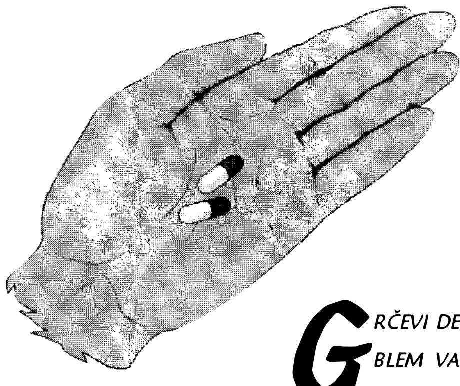
4. Pokušaj da svakog dana u određeno vrijeme vršiš nuždu. To je naročito poželjno nakon doručka. Ako crijeva traže da obaviš nuždu, učini to bez odlaganja i posveti dovoljno vremena tom činu.

5. Nemoj koristiti laksative (sredstva za čišćenje), osim u nuždi.

6- Čovjek koga muči zatvor mora se obratiti ljekaru. Začepljenje ima više uzroka i stoga se na više načina liječi.[89]

---

[89] Pogledaj našu knjigu *Kako ćeš se osloboditi zatvora*, koja je nedavno izdata u Daru-l-kalemu u Damasku i Daru-l-Beširu u Džiddi.



Grčevi debelog crijeva

GRČEVI DEBELOG CRIJEVA NAJČEŠĆI SU PROBLEM VARENJA. To je potpuno bezopasna pojava koja se rijetko pogoršava. Najčešći simptomi su bol u stomaku, problemi s izbacivanjem izmeta i naduvenost želuca.

Grčevi debelog crijeva su najčešći uzrok posjeta klinikama u Americi i Engleskoj. To je vjerovatno slučaj i u arapskim zemljama.

Niko ne zna tačno uzrok ove bolesti, premda postoji veza sa duševnom brigom, potištenošću, kao i sa načinom ishrane.

Za liječenje ove bolesti potrebno je umijeće i strpljenje. Ljekar je dužan pacijentu objasniti uzroke njegove bolesti, kakvi su simptomi i kako ih je moguće ukloniti. Mnogi

oboljeli od grčeva debelog crijeva umišljaju da su oboljeli od teških bolesti, poput tumora i raka.

Glavni zadatak doktora je da uvjeri sebe i pacijenta – putem pregleda, analiza, snimanja i labaratorijskih pregleda – da su crijeva zdrava od bilo kakvih organskih oboljenja.

Nekim ljudima smetaju određena jela, kao što je luk, češnjak, paprika, sos, indijski začini, mlijeko... Pacijent treba da izbjegava sve što ne podnosi.

Savjeti za oboljele od grčeva debelog crijeva

Ukoliko doktor isključi mogućnost organske bolesti u sistemu za varenje i otkrije grčenje u debelom crijevu, pacijent se treba držati slijedećeg:

1. Moraš unositi mnogo vlaknastih tvari. Postepeno povećavanje tih tvari u ishrani smanjuje broj napada grčeva u debelom crijevu.

Međutim, neki pacijenti osjećaju olakšanje kada uzimaju hranu koja sadrži malo vlaknastih tvari.

2. Ako si pušač, ostavi pušenje. Poznato je da pušenje može da dovede do pojave grčeva.

3. Uzmi bilježnicu i zapisuj sve što jedeš, kako bi saznao koja jela ti stvaraju grčeve.

4. Smanji nervnu napetost što više možeš.

5. Savjetuj se s ljekarom. On ti može propisati lijek koji će ti umiriti bol ili lakši laksativ, poput *Metamucila*, *Fybogela*, ili sl.



Kako se boriti protiv gripa?

GRIPA NASTAJE USLIJED VIRUSNOG ZAPALJENJA. Napada unutrašnju sluzokožu nosa i grla. Postoje više od 200 vrsta virusa koji mogu prouzrokovati gripu. Većina vrsta gripe se prenosi putem sitnih kapljica (nosioca virusa), koje nastaju kašljanjem ili kihanjem, ili putem dodira rukom uprljanom virusom nakon češanja nosa ili očiju, ili nakon upotrebe zaprljanih predmeta, poput peškira.

Statistika pokazuje da je više od polovina stanovnika Britanije najmanje jedanput bolovalo od gripe.

Zapaljenje nastalo od gripe može preći na susjedna mjesta i dovesti do zapaljenja grla (laringitisa), dušnika

(traheitisa) bronhitisa, zapaljenja nosnica ili srednjeg uha.

Može doći i do sekundarne upale u tim slučajevima.

Gripa se liječi ležanjem u postelji najmanje 24 sata, uzimanjem analgetika poput paracetamola ili antihistamina. Treba piti limunov i narandžin sok ili vitamin C. Neki preporučuju uzimanje jednog grama ćurekota dvaput na dan. Na taj način se aktivira imuni sistem i pomaže u suzbijanju virusa.

Preporučuje se mala kašika meda ujutro i navečer, a naročito ako se osjeća bol u grlu.

U Evropi se proizvode lijekovi protiv gripe i oni se većinom sastoje od meda.

Najviše slučajeva gripe liječi se za jednu nedjelju. Potrebno je konsultovati ljekara ukoliko se liječenje odulji, ako se zapaljenje proširi van nosa i grla, ako pređe na pluća ili dovede do problema s ušima. Ljekar će propisati antibiotik ako posumnja u sekundarno virusno zapaljenje.

Majčino mlijeko ili flašica?



ČOVJEKOVO ROĐENJE NOSI ZADIVLJUJUĆE TAJNE. Kada dođe čas rođenja, vojske sekreta kreću u napad. Materica se skuplja i širi. Novorođenče se izvlači iz materice, a majka ga prihvata s ljubavlju i toplinom. Dijete je i pored toga uzbuđeno. Prešlo je iz toplog i sigurnog svijeta u bučni život.

Međutim, ono ima izvor koji je Allah za njega stvorio u grudima majke. Svakim stiskom usana dojenčeta mnogi hormoni kreću i počinju raditi. Hiljade nervnih impulsa teče između mozga i dojke... sve to kako bi se od dojenja napravila divna životna simfonija.

Ovo mlijeko sadrži svu hranu i zaštitu koja je djetetu potrebna, a u majci stvara osjećaj koji jača ljubav prema tom novom djetetu.

To je Allahovo stvaranje i to su Njegovi zakoni. Ljudi po njima postupaju hiljadama godina – sve do druge polovine prošlog vijeka. Otpočela je velika bitka protiv zakona života i prirode. Tu bitku vode kompanije za proizvodnju vještačkog mlijeka. Kada se okrenemo oko sebe, vidimo poplavu čudnih reklama, bujicu ukrašenih riječi koje propagiraju vještačko dojenje i majčino mlijeko nazivaju zaostalošću i retrogradnošću.

Mlijeko iz boce se smatra građanštinom i aristokracijom. Oni tvom djetetu garantuju zdravlje i inteligenciju. A ženi garantuju vitkost i ljepotu. Mlijeko iz boce – po njima – sprečava starenje stomaka i opuštanje grudi. I prije i poslije toga mlijeko iz boce oslobađa ženu od okova dojenja djece! Savremena žena sluša i gleda, zatim se miri s onim što joj diktiraju kompanije za proizvodnju vještačkog mlijeka.

Majke prihvataju ovog novog gosta. Svijet žalosnim očima gleda na majke koje odbijaju da dijete napajaju sa blagoslovljenog izvora iz grudi, već traže zamjenu u hladnoj, bezosjećajnoj boci. Bolju stvar zamjenjuju lošijom.[90]

Pedesetih godina procent prirodnog dojenja u Americi i Evropi dostigao je dno.

Veliki broj naših žena u arapskim i islamskim zemljama slijedi primjer žena sa Zapada. Praksa vještačkog

[90] Prof. Fevzi Fejšavi, *Menar el-Islam*, avgust 1991.

dojenja postala je raširena, tako da je prirodno dojenje u jednom trenutku predstavljalo samo jednu od tradicionalnih manifestacija.

Međutim, svijet se suočio s gorkom činjenicom koji se medicinskim jezikom naziva "staklenim zločinom". U zemljama u razvoju zabilježeno je hiljade slučajeva žrtava mlijeka iz bočica.

Od tog trenutka počela su se javljati naučna istraživanja i studije u Evropi i Americi koja ističu jednu nepobitnu činjenicu: "Majčino mlijeko je bolje."

Kompanije za proizvodnju vještačkog mlijeka opkoljene su apelima ljekara o neophodnosti povratka prirodnom dojenju. Međutim, na veliku žalost, marketing-menadžeri ovih kompanija još uvijek nalaze žrtve u zemljama Trećeg svijeta u kojima su zakonske odredbe neprecizne i u kojima nema medicinske kontrole ili je vrlo slaba. U takvim zemljama još uvijek mogu prodati nagomilane zalihe ovog vještačkog mlijeka. Ti ljudi nastoje utišati iskrene glasove onih koji govore o povratku na prirodan način dojenja.

Mnoge zemlje dopale su šaka ovim paklenim planovima reklamiranja mlijeka iz flašice. Najsiromašniji ljudi na svijetu troše milione dolara na uvoz vještačkog mlijeka. Ovdje je dijete prva žrtva, majka druga, a zemlje u razvoju treća. Jedini profiter su kompanije za proizvodnju vještačkog mlijeka.

Dok je u našim zemljama upotreba vještačkog mlijeka vrlo raširena, britanska Vlada je već odavno zabranila reklame vještačkog mlijeka na televiziji i drugim medijima.

Zato nije čudno što vidimo da svjetski medicinski stručnjaci objavljuju svoja istraživanja i pišu mnoge članke o koristima majčinog mlijeka.

Prof. dr. Lorens, profesor pedijatrije na Njujorškom univerzitetu kaže: "Žene trebaju znati da je majčino mlijeko najbolja hrana za dijete. Ono djetetu daje posebnu otpornost i zaštitu protiv virusnih upala, koju ono ne može dobiti iz bilo koje druge hrane. Uprkos svom napretku medicinskih nauka, nije se uspjelo proizvesti mlijeko koje slično majčinom. Ne postoji na ovoj zemlji biološki rastvor koji u potpunosti može zamijeniti majčino mlijeko."

Profesor Pursden kaže: "Ako je sisarima godinama potrebno mlijeko i tjelesna veza sa majkom, onda je i ljudskom djetetu potrebno da uživa u majčinom mlijeku i svim njegovim blagodatima u toku četiri godine."

Publikacija koju je nedavno objavio Odsjek za društvenu i zdravstvenu zaštitu u Britaniji ukazuje na slijedeće:

"Majčino mlijeko je najbolje mlijeko sve do druge godine života. Majka može početi unositi u djetetovu ishranu druge vrste hrane već od četvrtog mjeseca."

Istinu je rekao Uzvišeni Allah:

﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلاَدَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَن يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ﴾

Majke neka doje djecu svoju pune dvije godine onima koji žele da dojenje potpuno bude. (El-Bekare, 233)

Reklame vještačkog mlijeka su potpuno nestale na televiziji i drugim medijima u Britaniji.

Britanski časopis *Lancet* je nedavno objavio glavni članak u kome se navodi:

- da je 95% majki sposobno, ako bi htjele, da svoju djecu prirodnim putem doje u razdoblju od četiri do šest mjeseci. One u tom periodu mogu osigurati djetetu količinu mlijeka koja je dovoljna da se dijete normalno razvija".

- da majke mogu dijete dojiti samo svojim mlijekom tokom dvanaest i više mjeseci.

Izvještaj Svjetske zdravstvene organizacije nepovoljnim ocjenjuje stanje zemalja Trećeg svijeta, gdje je upotreba vještačkog mlijeka često zastupljena, dok se u Evropi i Americi ta praksa suzbija.

Autor tog članka navodi da je "upotreba vještačkog mlijeka u neprestanom rastu u Trećem svijetu, noseći sa sobom sve opasnosti za zdravlje djeteta".

Zatim nastavlja da se "proizvođači vještačkog mlijeka na razne načine takmiče među sobom u reklamiranju ovih proizvoda".

Autor upozorava ove kompanije "da će se svijet prije ili kasnije osvijestiti i vratiti majčinom mlijeku i da ne trebaju očekivati povećanje prodaje vještačkog mlijeka".

Dr. Stanvi kaže: "Rak dojke i materice je veoma raširena bolest. Jedna od petsto žena primorana je da odstrani matericu u jednom trenutku. Žena treba zatrudnjeti u prvih nekoliko godina punoljetstva. Pokazalo se je rađanje u mladosti, prije dvadesete godine, predstavlja najbolju zaštitu od raka dojke".

Što se tiče perioda dojenja, dr. Stanvi kaže:

"U nekim slučajevima djetetu je sa aspekta ishrane dovoljno da doji osam mjeseci u zapadnom društvu. Ali sa aspekta koristi po majku, postoje brojni razlozi da majka doji dijete čak i kada ono postane sposobno da jede sve vrste hrane. Neprestano iritiranje bradavice kod majke podstiče hormone koji nekoliko mjeseci sprečavaju silazak jajašca u matericu".

Prema tome, dojenje ne samo da na prirodan način sprečava začeće, već sprečava mjesečne promjene koje se događaju kod plodnih žena. Reproduktivni organi time bivaju lišeni napora.

Zar mudrost Uzvišenog Allaha nije propisala da period dojenja bude dvije godine!? U tom periodu dojenče dobija svoju hranu, prirodnu zaštitu i ljubav... dok se ženini reproduktivni organi odmaraju!

Čuda Allahovog stvaranja

Najveće čudo je to što mlijeko izlazi iz grudi svake majke. Ono se na nevjerovatan način poklapa sa životom i vrstom svakog životinjskog ili ljudskog potomka. Tako mlijeko morskih lavova sadrži dvanaest puta više masti nego ljudsko, kako bi se stvorio debeli sloj masti koji će mladunče štititi od hladnoće vode u kojoj živi. Kravlje mlijeko je također različito od ljudskog. Tele dostiže dvostruku težinu dva mjeseca nakon rođenja, dok dijete tu težinu dostiže nakon 120 dana.

Drugo čudo je način nastanka ovog mlijeka u dojci majke. Mi znamo da je jedina sirovina za stvaranje ovog mlijeka majčina krv. Znamo i da je potrebno 400 minuta da bi se stvorila jedna unca (oka) mlijeka. Sastav krvi je veoma različit od sastava mlijeka. Istinu je rekao Uzvišeni Allah:

﴿نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهِ مِن بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَّبَنًا خَالِصًا سَآئِغًا لِلشَّارِبِينَ﴾

Mi vam dajemo da iz utroba njenih mlijeko čisto pijete, koje nastaje od grizina u buragu i od krvi – ukusno onima koji ga piju. (En-Nahl, 66)

Treće čudo je to što proizvodnja mlijeka prati razvoj djeteta. Tek rođenom djetetu dovoljno je nekoliko unci mlijeka. Tačno toliki je kapacitet majčine dojke nakon rođenja. Energija i produkcija se povećava zajedno sa rastom djeteta.

Treće čudo je da mlijeko nema nepromjenljiv sastav. Na primjer, u početku je to tečnost koja ima malo masti i proteina. Omjer proteina, soli i vitamina se mijenja čak i toku jednog dojenja. Prvo mlijeko sadrži malo masti, da bi se njihova koncentracija postepeno i neprestano povećavala, da bi na kraju dostigla dvostruko veću količinu.[91]

﴿رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذا بَاطِلاً سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ﴾

Gospodaru naš, Ti nisi ovo uzalud stvorio; hvaljen Ti budi i sačuvaj nas patnje u vatri! (Ali Imran, 191)

[91] Iz članka prof. Fevzija Fešavija.



Savjeti onima koji se dvoume oko obrezivanja

DO PRIJE NEKOLIKO GODINA U AMERICI SU NA OBREZIVANJE GLEDALI KAO NA VJERSKI OBIČAJ KOJI UPRAŽNJAVAJU JEVREJI I MUSLIMANI. Ljekari su se listom protivili obrezivanju djece. Međutim, Allah je htio da im se ukažu naučne koristi ovog obilježja prirode o kojoj Božiji Poslanik ﷺ kaže:

خَمْسٌ مِنَ الْفِطْرَةِ: اَلْخِتَانُ، وَالاِسْتِحْدَادُ، وَقَصُّ الشَّارِبِ، وَتَقْلِيمُ الأَظْفَارِ، وَنَتْفُ الإِبْطِ.

"Pet djela spada u prirodu čovjeka (a koje su i sunnet Božijeg Poslanika): sunnećenje (obrezivanje), brijanje dlaka oko stidnih mjesta (genitalija), skraćivanje brkova, rezanje noktiju i čupanje (uklanjanje) dlačica ispod pazuha."[92]

---

[92] Bilježe Buhari i Muslim.

Članak objavljen 1992. godine u časopisu *Postgraduate medicine* potvrđuje da se svake godine u Americi obrezuje milion djece. Druga istraživanja pokazuju da se 60-70% novorođenčadi u Americi rutinski obrezuje.

Zašto su neprijatelji obrezivanja promijenili svoj stav?

Kako su spoznali mudrost koja se krije iza toga?

Prije nekoliko godina objavljeno je više istraživanja i naučnih članaka koja potvrđuju da obrezivanje blagotvorno djeluje na zaštitu od zapaljenja mokraćnih kanala kod djece, kao i od problema sa falusom.

Bilo je doktora koji su se protivili obrezivanju novorođenčadi. Najpoznatiji je bio profesor Vizvil, predsjednik odjeljenja za bolesti novorođenčadi u Vojnoj bolnici u Vašingtonu. On je 1990. g. u jednom članku napisao:

"Godine 1975. bio sam najveći protivnik obrezivanja. Tada sam bio na strani onih koji su nastojali smanjiti procent obrezivanja kod djece. Međutim, istraživanja iz osamdesetih godina jasno pokazuju da povećan broj mokraćnih zapaljenja kod neobrezane djece.

Kod takve djece povećana je opasnost hroničnog zapaljenja bubrega i otkazivanja bubrega u budućnosti.

Nakon objavljivanja dodatnih istraživanja i testiranja naučnih studija koja su obavljena na ovom polju, došao sam do potpuno drugačijeg rezultata i postao sam od najžešćih pobornika obrezivanja. Uvjeren sam da obrezivanje treba da postane rutinski zahvat kod novorođenčadi."[93]

---

[93] *American Family Physician* 1990, 41:589.

Profesor Vizvil nije jedini koji smatra da je obrezivanje neophodno. Američka pedijatrijska akademija je u potpunosti povukla svoju preporuku objavljenu 1975. g. i 1989. g. objavila novu u kojoj nedvosmisleno preporučuje da se obrezivanje izvrši svakom novorođenom djetetu.[94]

Obrezivanje državi uštedjuje milione dolara

Čak i sa ekonomskog aspekta kojem ministri i planeri poklanjaju pažnju, obrezivanje je operacija koja državi uštedjuje ogromne sume. To objašnjava prof. Vizvil: "Zamislimo da obrezivanje košta oko 100 dolara. U tom slučaju, to će godišnje koštati Ameriku oko 180 miliona dolara. Koliko bismo potrošili ako bismo ovu djecu ostavili neobrezanu?

Činjenice govore da 10 do 15 posto muške neobrezane djece mora biti podvrgnuto obrezivanju u ranom uzrastu uslijed sužavanja fimoze (kožne kapice koja pokriva penis) ili povratnog zapaljenja glavića. Obrezivanje odrasle djece košta od dvije do pet hiljada dolara po operaciji.

Ako bismo 1,8 miliona djece u Americi ostavili neobrezano i pretpostavili da će 10% njih to morati obaviti u budućnosti, troškovi će iznositi od 360-900 miliona dolara godišnje (a to je nekoliko puta više nego da je obrezivanje obavljeno nakon porođaja)."[95]

Ovako oni računaju,... i sabiraju,... a tačni rezultati se slažu sa prirodnom vjerom.

---

[94] Pediatrics, 1989, 84:388.

[95] *American Family Physician* 1990, 41:859.

Međutim, Božija briga je odredila da generacije muslimana ne čekaju hiljadu i četiristo godina kako bi te naučne činjenice bile otkrivene na Zapadu i kako bismo slijedili njihove postupke!

Da li tjelesna higijena spolnih organa može zamijeniti obrezivanje?

Prof. Vizvil kaže: "Neki smatraju da higijena genitalnih organa dovodi do istih rezultata kao i obrezivanje. Međutim, to je samo hipoteza koju nijedna naučna studija još nije potvrdila. Ne postoji nijedan naučni dokaz koji ukazuje da higijena genitalnih organa može spriječiti poremećaje koji se javljaju kod neobrezanih osoba."[96]

Dr. Šven u svom članku objavljenom u najpoznatijem medicinskom časopisu na svijetu (*N.E.J.M.*) potvrđuje ovo mišljenje:

"Veoma je teško održavati higijenu genitalnih organa i to ne samo u zaostalim predjelima svijeta, već i u velikim zemljama poput Sjedinjenih Država. Isti slučaj je i sa Engleskom. Jedno ispitivanje u engleskim školama pokazalo je da je higijena genitalnih organa loša kod 70% djece u tim školama."[97]

Tako kažu stručnjaci sa Zapada... Uzvišeni Allah je već odavno dao rješenje za taj problem. Ibrahim عليه السلام je prvi obrezani čovjek. Na taj način on je primijenio prirodu čiste vjere. Uzvišeni kaže:

---

[96] Isto.

[97] *New England Juornal* 1990. 322; 1308.

﴿مَا كَانَ إِبْرَاهِيمُ يَهُودِيًّا وَلَا نَصْرَانِيًّا وَلَٰكِن كَانَ حَنِيفًا مُّسْلِمًا وَمَا كَانَ مِنَ الْمُشْرِكِينَ﴾

Ibrahim nije bio ni Jevrej ni kršćanin, već pravi vjernik, vjerovao je u Boga jednoga, i nije bio idolopoklonik. (Ali Imran, 67)

Dva *Sahiha* bilježe predanje Ebu Hurejre ﵁ da je Božiji Poslanik ﷺ rekao: "Ibrahim se sjekirom obrezao u osamdesetoj godini."

Obrezivanje štiti od raka spolnog uda

Dr. Robertson u članku objavljenom 1992. g. kaže: "Više od 60 hiljada osoba oboljelo je od raka spolnog uda u Americi od 1930. godine. Veoma čudi to što je samo deset od njih bilo obrezano. Jevreji obično ne obolijevaju od raka spolnog uda zato što svoju djecu obrezuju osmog dana nakon rođenja."[98]

Dr. Šven naglašava da obrezivanje pomaže u zaštiti od raka spolnog uda: "Rutinsko obrezivanje novorođenčadi skoro u potpunosti otklanja mogućnost pojave raka spolnog uda."[99]

Dr. Kočin navodi da je mogućnost pojave ove vrste raka kod obrezane djece u Americi ravna nuli. Kada bi svi Amerikanci bili neobrezani, tri hiljade ljudi godišnje bi obolijevalo od ove strašne vrste raka."[100]

---

[98] *Postgraduate Medicine*, 1992. 91:237.

[99] *N.E.J.M.* 1990. 322, 130.

[100] *Tajne obrezivanja otkriva moderna medicina*, H.Š. Baša, objavljena nedavno u Džiddi.

Štiti li obrezivanje od spolnih bolesti?

Ne postoji ni najmanja sumnja da su spolne bolesti najčešće zastupljene kod neobrezanih ljudi. Dr. Fink, koji je 1988. g. u Americi objavio knjigu o obrezivanju, navodi da više od 60 naučnih studija potvrđuju da se tjelesne bolesti češće javljaju kod neobrezanih.

Dr. Parker je obavio istraživanje na 1350 oboljelih od raznih spolnih bolesti, i ustanovio je jasnu razliku kod tri spolne bolesti koje su naročito raširene kod neobrezanih. Te bolesti su:

1) Genitalni herpes;
2) gonoreja, i
3) sifilis.

Moderna naučna istraživanja pokazuju da je sida manje zastupljena kod obrezanih ljudi.[101]

Međutim, neka nikome ne pada na pamet da se ne može zaraziti od ovih opakih bolesti onaj ko je obrezan. Te bolesti su zastupljene i kod obrezanih i kod neobrezanih ljudi koji se odaju bludu ili homoseksualizmu. Međutim, na obrezane ljude te bolesti teže prelaze.

Obrezivanje štiti od upale mokraćnih kanala kod djece

Ispitivanje koje je obavljeno na oko pola miliona djece u Americi pokazuje da je mogućnost pojave upala mokraćnih kanala kod neobrezane djece deset puta veća nego kod obrezane.[102]

---

[101] *Science,* 1989., 245:470.

[102] *Pediatrics,* 1987, 69:409.

Upala mokraćnih kanala kod novorođenčadi nije nimalo bezopasna. Naučnici su otkrili da je 36% novorođenčadi oboljelih od upale mokraćnih kanala istovremeno oboljelo od trovanja krvi, a zabilježeni su i slučajevi otkazivanja bubrega i pojave meningitisa kod nekih. Kod 10 do 15% novorođenčadi javljaju se brazgotine na bubrezima.

Druga studija pokazuje da je mogućnost zapaljenja mokraćnih kanala kod neobrezane djece 93 puta veća nego kod obrezanih.

Dr. Gensberg naglašava da je rutinizacija obrezivanja spriječila 20.000 slučajeva zapaljenja bubrežne karlice i bubrega kod djece u Americi.[103]

Rezultati ovih istraživanja predstavljaju faktor koji je snažno uticao da oponenti obrezivanja izmijene svoj stav i počnu propagirati rutinizaciju te operacije kod djece. O tome prof. Vizvil kaže:

"8. marta 1988. g. svi članovi Medicinske asocijacije u Kaliforniji izjasnili su se da je obrezivanje novorođenčadi zdravo i djelotvorno. Povukao sam se sa svog dugogodišnjeg neprijateljskog stanovišta o obrezivanju i aplaudirao sam odluci Asocijacije ljekara u Kaliforniji."[104]

Eto kako oni aplaudiraju jednom obilježju prirode, nakon što su otkrili velike koristi od toga.[105]

---

[103] *Lancet*, 1989., 1:298.

[104] *American Family Physician* 1990, 41:862.

[105] Za više informacija obratiti se knjizi *Tajne obrezivanja otkriva moderna medicina.*

Neka se Allah smiluje Ibn Kajjimu koji kaže:

"Dvije su vrste prirode: jedna je vezana za srce; to je spoznaja Allaha, ljubav prema Njemu koja nadvladava svaku drugu ljubav.

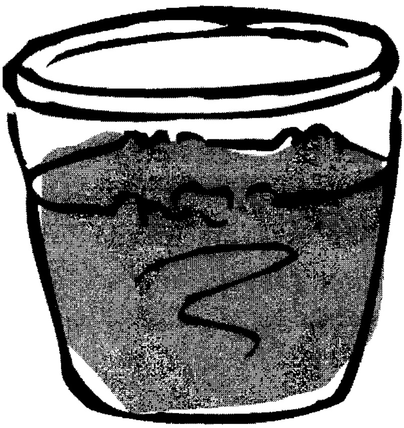
Druga je praktična priroda, a ona se sastoji od:

- kristalisanja duha i čišćenja srca;

- čišćenja tijela.

One jedna drugu potpomažu i jačaju. A glava prirode tijela je obrezivanje."[106]

[106] Ibn Kajjim el-Dževzijje, *Tuhfetu-l-mevdud biahkami-l-mevlud*, str. 100.



Kako savladati starost i ostati mlad

NEDAVNO JE FRANCUSKI MEDICINSKI ČASOPIS IZDAO DEVET SAVJETA KAKO SAVLADATI STAROST I OČUVATI MLADALAČKI IZGLED UPRKOS GODINAMA. Taj časopis tvrdi da poštovanje ovih savjeta garantira očuvanje mladalačke snage.

1. Nemoj pretjerano koristiti so, šećer i masti u hrani.

Tijelu ne treba više od dva grama soli dnevno i 30 grama šećera. Što se tiče masti, ono što se nalazi u mlijeku, siru i maslacu više je nego dovoljno.

2. Riba je u globalu bolja od mesa zato što sadrži proteine u količini koja je neophodna tijelu.

3. Nemoj previše kuhati povrće kako ne bi izgubilo svoju hranljivu vrijednost.

4. Pij što više vode. Tijelu je potrebno najmanje litar i po vode dnevno.

5. Upražnjavaj neku vrstu sportskih aktivnosti kako bi održao kondiciju i snagu tijela. Najbolje treniranje je hodanje i plivanje.

6. Pokušaj da se redovito družiš s mlađima, kako bi održao čio i radostan duh. Često posjećuj rođake i prijatelje. To poboljšava snagu razmišljanja i rezonovanja.

7. Nemoj svoje tijelo izlagati sunčevim zracima na duži period.

8. Neka ti osmjeh bude lijep tako što ćeš čuvati zdravlje svojih zuba.

9. Kreni ponekad na put. Nađi sebi neki hobi, jer su hobiji i promjene korisne i tijelu i duhu.

Čuvaj zdravlje svojih roditelja u starosti

Islam nam naređuje da slušamo svoje roditelje i da im dobro činimo. Mi smo im prijeko potrebni kada zađu u doba starosti. U zbilji, mi možemo mnogo učiniti kako bi spriječili pogoršanje, ili čak pojavu bolesti kod naših starih očeva i majki.

Moramo im održavati uravnoteženu ishranu. Preporučeno je da im dajemo tabletu multivitamina. Trebaju prestati s pušenjem. Koristi toga se vide i kod onih koji su stariji od šezdeset pet godina.

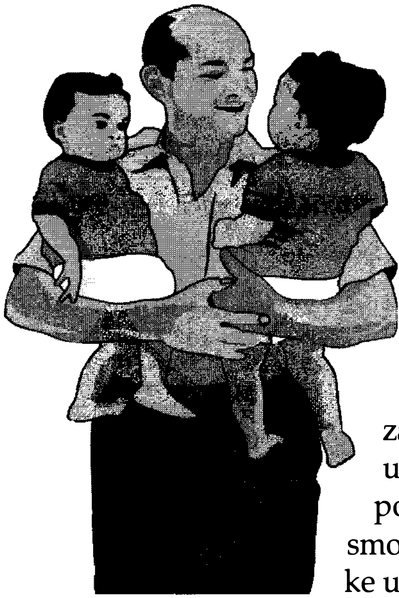
Ljekar je dužan paziti na njihove lijekove. Treba ih obilaziti s vremena na vrijeme i pokušati isključiti većinu nepotrebnih lijekova. Mi se moramo uvjeriti da ne uzimaju veće doze nego što je potrebno, da ne miješaju lijekove i da li ih uopšte uzimaju.

Ako jedno od njih ima povišeni krvni pritisak, treba se pažljivo liječiti. Ljekar treba izbjegavati lijekove koji mogu dovesti do sniženja pritiska nakon što bude doveden u normalu, kako se ne bi onesvijestili. Moramo paziti na čula vida i sluha kod njih i ispraviti nedostatke u tome. Isto tako, trebamo se uvjeriti da li su primili vakcinu protiv gripe, pneumonije i tetanusa.

Trebamo ih podstaknuti na hodanje i kretanje. To je najbolji način da se sačuva zdravlje starijih ljudi.[107]

---

[107] Uskoro će izaći knjiga *Čuvaj zdravlje svojih roditelja.*



Trideset savjeta za uspjeh u životu

SVAKO OD NAS ŽELI DA USPIJE U ŽIVOTU. Međutim, nekima to ne polazi za rukom zato što misle da je uspjeh nemoguć i nedostižan pojam. Problem je u tome što smo mi možda zapostavili uzroke uspjeha, postali smo neaktivni i sve više slabimo...

Uspjeh znači neprestano nastojanje ka boljem. Savršenstvo pripada samo Allahu. Kada čuješ da neko kaže: "Stigao sam do svog cilja u životu", znaj da je taj čovjek počeo da propada. Čovjek treba da stremi ka uspjehu, a Uzvišeni Allah neće pregalnike ostaviti bez nagrade. Bedi'u-z-zeman el-Hemezani kaže:



Ja se moram truditi. Nije moje
da postignem uspjeh.

Pročitaj ove savjete, ako želiš da obereš plodove uspjeha iz bašče života. Ovo je poziv na spas na oba svijeta. Kakva je korist od uspjeha na ovom svijetu, ako čovjek propadne na ahiretu!?

1. Budi bogobojazan, muttekija. To je najbolja opskrba i najbolji savjet. Uzvišeni kaže:

﴿وَمَن يَتَّقِ اللهَ يَجْعَل لَّهُ مَخْرَجًا * وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لاَ يَحْتَسِبُ﴾

a onome koji se Allaha boji, On će izlaz naći. i opskrbit će ga odakle se i ne nada (Et-Talak, 2, 3).

﴿وَمَن يَتَّقِ اللهَ يَجْعَل لَّهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا﴾

A onome ko se Allah boji, On će sve što mu treba učiniti dostupnim. (Et-Talak, 4).

2. Ispuni svoje srce ljubavlju prema Allahu i Njegovom Poslaniku ﷺ. Voli, zatim, svoje roditelje i ukućane. Ljubav podmlađuje čovjeka, produžuje život i stvara smirenost, a ozlojeđenost ispunjava srce nesrećom i kajanjem. Neka u tvojoj kući bude dovoljno ljubavi za suprugu i porodicu. Ljubav liječi rane i u srcu budi toplinu bliskosti i dragosti.

3. Neka ti ljubav prema samom sebi bude ništavna prema ljubavi prema drugima. Uzvišeni Allah kaže:

﴿وَيُؤْثِرُونَ عَلَى أَنفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ﴾

...i više vole njima nego sebi, mada im je i samima potrebno. (El-Hašr, 9).

Sretnici šire dobro ostalima, tako da se njihova sreća povećava, a nesretnici zadržavaju dobro sebi, tako da ono umire u njima. Neka tvoje srce bude ispunjeno ljubavlju, tolerancijom i toplinom. Nesretni su oni čije je srce ispunjeno mržnjom, ozlojeđenošću i zlopamćenjem.

4. Ne prolijevaj suze zbog onoga što je prošlo. Oni koji plaču zbog neuspjeha u prošlosti nemaju naklonost dunjaluka. Oni koji se smiju teškoćama drugih ljudi, neće imati samilost vremena. Nemoj plakati zbog pokvarenog mlijeka, već se potrudi da zaradiš i nadoknadiš mlijeko koje si izgubio!

Sjeti se riječi Božijeg Poslanika ﷺ: "Ako ti se nešto desi, ne reci: da sam činio to i to... Kaži: ovo je Allah odredio. On čini ono šta hoće. Riječi 'da sam' otvaraju vrata šejtanu". Hadis bilježi Muslim.

5. Budi optimista. Optimist noću gleda u nebo i vidi toplinu Mjeseca. A pesimist gleda u nebo i vidi surovost tame. Budi veći optimista nego što si sada. Optimisti privlače ljubav drugih, a pesimisti je tjeraju. Halimi kaže: "Božiji Poslanik ﷺ je volio optimizam. Jer, pesimizam je loše mišljenje o Allahu, a optimizam lijepo mišljenje o Njemu. Vjernik treba da lijepo misli o Uzvišenom Allahu u svakoj situaciji." Mu'avija b. Hakem ؓ kaže: "Rekoh: 'Božiji Poslaniče, među nama ima ljudi koji u svemu vide loš znak.' On odgovori: 'Oni to u sebi osjećaju i neka im to ne bude prepreka.'" (Muslim) Nevevi ovako tumači ovaj hadis: "To vi osjećate i niste krivi za to. Međutim, nemojte zbog toga prestati da djelujete za svoje dobro."



6. Budi korektniji prema ljudima. Nepravda skraćuje život i donosi nesanicu. Njome gubimo voljene osobe, zato što smo nekorektni prema njima. O njima sudimo na osnovu grešaka, a zaboravljamo njihove vrline. Tražimo da budu lišeni svakog nedostatka, a svoje pogreške opravdavamo time da smo ljudi koji nisu bezgrješni. Imam Muhammed b. Sirin kaže: "Nepravedan si prema svome bratu ako budeš pričao o lošem koje si vidio kod njega, a krio ono što je dobro." Ibn Kajjim veli: "Kako može biti korektan prema stvorenjima onaj ko nije korektan prema Stvoritelju."

7. Kada te ljudi gađaju ciglom, sagni se i uzmi je pa je iskoristi za pravljenje kuće. Kada te gađaju cvijećem, podijeli ga svojim učiteljima koji su te vodili u teškim trenucima.

8. Prije svega, budi siguran u Allaha, a zatim i u sebe. Spoznaj svoje nedostatke i znaj dobro da ćeš, kada se oslobodiš svojih nedostataka, biti bliži svojim snovima. Sjeti se svojih grešaka kako bi se oslobodio mahana. Zaboravi greške svojih prijatelja i drugova kako bi ih sačuvao. Znaj da čovjekova sreća leži u bavljenju svojim nedostacima, a ne nedostacima drugih.

9. Kada uspiješ u nečemu, ne dozvoli da zanos prodre u tvoje srce. Božiji Poslanik ﷺ kaže: "Uzvišeni Allah mi je objavio da budemo skromni, da se niko ne ponosi i ne uzdiže nad nikim." (Muslim) Uzvišeni kaže:

﴿فَلَا تُزَكُّوا أَنفُسَكُمْ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنِ اتَّقَى﴾

...zato se ne hvališite bezgrešnošću svojom – On dobro zna onoga koji se grijeha kloni. (En-Nedžm, 32).

Kada padneš, ne dozvoli da te neznanje uvjeri da su ti ljudi iskopali rupu. Pokušaj da se uspraviš i otvori oči i um kako ne bi pao u jame i zamke vremena. Ako posrneš, uči kako ćeš se uspraviti, a ne kako ćeš očajavati. Kada se uspraviš, pomisli na one koji su pali, kako bi im pomogao da se usprave.

10. Kada pobijediš u raspravi sa nekim, nemoj likovati. Kada pretrpe neku nesreću, pomogni im makar dovom. Uzvišeni Allah kaže:

﴿وَلَمَن صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَٰلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ﴾

Strpljivo podnositi i praštati – tako treba svaki pametan postupiti (Eš-Šura, 43).

Jedna od dova Božijeg Poslanika ﷺ je bila: "Gospodaru moj, ne dozvoli da zbog mene likuju zlobni neprijatelji." On je preporučio: "Nemoj likovati nad svojim bratom, pa da se Allah njemu smiluje, a tebe stavi na iskušenje." (Tirmizi)

11. Neka te zadovoljstvo malim ne odvede u letargiju. Neka te moć ne odvede u samoobmanu. Neka te skromnost ne odvede u nemoć. Božiji Poslanik ﷺ je rekao: "Ko bude skroman radi Allaha, Allah će ga uzdići sve dok ga ne postavi u najviše stepene." (Ibn Madže)

12. Izaberi sebi dobrog prijatelja i čuvaj ga. Božiji Poslanik ﷺ kaže: "Čovjek je u vjeri svog prijatelja i zato vodite računa s kime se družite." (Tirmizi) Nemoj ga kritikovati zbog svake sitnice i pređi preko njegovih pogrešaka. Savršenstvo pripada jedino Allahu. Neka ti najvažnije kod njega bude njegova vjernost Allahu i ispravan ahlak. Čuvaj takvog prijatelja. Ako ga izgubiš, nećeš imati s kime da

podijeliš probleme i neće imati ko da te uputi na dobro. Abdullah b. Dža'fer kaže: "Druži se s onim čije te društvo krasi, koji te u odsustvu brani, koji ti u nevolji pomaže, koji ti ispravlja greške i cijeni vrline."

13. Opraštaj onima koji su pogriješili prema tebi i nađi opravdanje za njihove postupke. Budi ekstreman u svom opraštanju. To produžuje život. Imat ćeš povjerenja u ljude i oni će te poštovati. Izbaci iz svog srca i glave gorčinu mržnje. Nauči da drugima uzvraćaš zaboravljanjem, a ne napadanjem noževima. Božiji Poslanik ﷺ veli: "Zar ne možete biti kao što je bio moj predak Damdam. On bi, kada bi izlazio iz kuće, govorio: 'Ja svoju čast poklanjam ljudima.'" (Ebu Davud) Imam Nevevi ovako tumači ovaj hadis: "Ne tražim odštetu od onih koji su mi nanijeli zlo na ovom ni na budućem svijetu."

14. Podijeli s drugima svoja osjećanja, znanje, imetak i vrijeme. Nemoj im za sve ispostavljati račun. Kada pomogneš ljudima, ne traži da i oni tebi pomognu. Neka tvoja djela budu posvećena Uzvišenom Allahu. Kada učiniš nekome dobro, nipošto ga ne podsjećaj na to. A kada tebi neko učini dobro, nipošto ga ne zaboravljaj. Uzvišeni kaže:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ لاَ تُبْطِلُواْ صَدَقَاتِكُم بِالْمَنِّ وَالأذَى﴾

O vjernici, ne kvarite svoju milostinju prigovaranjem i uvredama (El-Bekare, 264).

Sjeti se pjesnikovih riječi:

Čini dobro ljudima, zarobit ćeš njihova srca
Dosta je ljudi dobrim djelima zarobljeno.

15. Smatraj da je svaki neuspjeh kojeg doživiš jedno od životnih iskustava koje prethodi svakom uspjehu i pobjedi. Koliko god da traje noć, mora se javiti zora. Jedan mudrac je rekao: "Uspjeh su stepenice koje ne možeš preći s rukama u džepovima."

16. Zahvali Allahu na tanjiru pasulja. Nemoj kleti vrijeme zato što nemaš da jedeš kavijar svakog dana. Budi zadovoljan onim što imaš. Čuvaj se zavidnosti. Uzvišeni Allah je određenim ljudima podario blagodati i zato nemoj željeti nestanak blagodati kod drugih. Traži od Allaha opskrbu. Odabrani Pejgamber ﷺ kaže: "Ebu Hurejre, budi pošten, bit ćeš najpobožniji čovjek. Budi zadovoljan onim što imaš, bit ćeš najzahvalniji čovjek. Želi drugima ono što želiš sebi, bit ćeš vjernik. Budi dobar prema svojim komšijama, bit ćeš pravi musliman. Nemoj se puno smijati, jer puno smijanja umrtvljuje srce." (Ibn Madže)

17. Nemoj zaboraviti da svakog dana tražiš od Allaha oprost i zdravlje. U hadisu kojeg bilježi Tirmizi navodi se da je Poslanik ﷺ rekao: "Molite Allaha za oprost i zdravlje. Ništa, nakon vjerovanja, nije bolje od zdravlja."

18. Traži od Allaha korisno znanje i široku nafaku. Znanje je riznica koju ne mogu pokrasti lopovi. Hiljadu dinara kod neznalice vrijedi koliko posuda prašine. A posudu prašine učenjak može pretvoriti u hiljadu dinara. Ali b. Ebu Talib, Allah ga počastio, rekao je jednom svom savremeniku: "O nastojniče, znanje je bolje od imetka. Znanje tebe čuva, a ti čuvaš imetak. Znanje vlada, a imanjem se vlada. Imetak se umanjuje trošenjem, a znanje se uvećava dijelje-

njem." Znanje ruši samoobmanu. Samoobmana je kao kora banane na koju se čovjek može poklizati. Božiji Poslanik ﷺ je rekao: "Molite Allaha za korisno znanje i utječite se Njemu od beskorisnog znanja." (Ibn Madže) Zato je on učio dovu: "Gospodaru moj, utječem Ti se od znanja koje ne koristi, srca koje nije skrušeno, duše koja se ne može zasititi, dove koja neće biti primljena." (Ibn Madže)

19. Pokušaj da obraduješ svoje bližnje, kako bi bio sretan i ti i svi oko tebe. Ti se ne možeš smijati usred suza. Ne možeš uživati u jutarnjem suncu ukoliko su oni oko tebe u tami. Čovjekova sreća je veća što je više onih koje je uspio usrećiti. Ako imaš novaca, potrudi se da i druge obraduješ novčanim poklonima. Ako živiš u oskudici, pokušaj da ih obraduješ lijepom riječju. Božiji Poslanik ﷺ veli: "Ko bude imao viška opskrbe, neka da onome kome je nestalo (putne) opskrbe." (Muslim) Pejgamber ﷺ je također kazao: "Klonite se Vatre makar i polovinom hurme. Ko nema toga, neka uputi lijepu riječ." (Buhari i Muslim)Alejhisselam kaže: "Nemojte potcjenjivati nikakvo dobro djelo, pa makar i to da sretnete svoga brata ozarenog lica." (Muslim)

20. Trudi se da zapamtiš one koji su ti pomogli u teškim trenucima; koji su ti pružili ruke dok si posrtao; koji su stali od tebe kada ti je dunjaluk okrenuo leđa, koji su te izveli iz samoće onda kada su te ostavili svi. nemoj reći da si im se odužio i dobrim im uzvratio. Ponovo im uzvrati i lijepim im se oduži kada god mogneš. Alejhisselam kaže: "Ko ne bude zahvalan ljudima, neće biti zahvalan ni Allahu" (Tirmizi); "Ko vam učini dobro, nagradite ga. Ako

nemate čime, onda činite dovu za njega sve dok ne vidite da ste mu se odužili." (Ebu Davud)

21. Potrudi se da se sjetiš imena onih kojima si nehotice učinio nažao. Moli Allaha da ti oprosti i zamoli Ga za njih kako bi se zauzeli da ti bude oprošteno. Nemoj se obračunavati sa ljudima, jer je obračun gubljenje vremena.

22. Pomogni slabome dok ne povrati snagu. Budi uz nesretnog dok ne ugleda tračak nade. Budi uz propalog dok ne dospije na put uspjeha. Nastoj da zaciješ rane nekih ljudi, da popraviš kuće koje treba da padnu. Razmisli o riječima Božijeg Poslanika ﷺ o jačanju veza između tebe i drugih: "Vjernik je ogledalo vjerniku. Vjernik je brat vjerniku. On čuva njegovu opskrbu i štiti mu leđa."[108]

23. Kada navali tmina, budi od onih koji nose svjetiljke, a ne od onih koji kamenjem lome fenjere. A kada nastupi zora, budi od onih koji sačekuju dnevne zrake, a ne od ljenivaca koji ne osjećaju dolazak dana.

24. Potrudi se da vratiš neke dugove ljudima. Neki su ti dali rezime svojih višegodišnjih iskustava. Neki su ti dali svoje povjerenje. Nisi sam preživio oluje života. Neki su ti posvijetlili usred tame, tako da si ugledao put. Neki su ti ispunili um ili pamet. Važnije od svega ovoga je da budeš zahvalan Uzvišenom Gospodaru, koji ti je podario sve blagodati. Kako ćemo se ponašati kada nam Uzvišeni na Sudnjem danu kaže, kao što stoji u hadis-i kudsijju kojeg bilježi Muslim: "O Ademov sine! Zar ti nisam pružio konje i kamile, dao ti žene, učinio te vođom koji uzima četvrtinu

---

[108] Hadis bilježi Ebu Davud, a Albani ga smatra hasenom.

plijena? Gdje je zahvalnost za to?" Imamo li odgovor na ovo pitanje?

25. Kada se približiš vrhu brda, ne dozvoli da te uspjeh ponese. Nemoj misliti da su oni koji su u podnožju patuljci. Uzvišeni kaže:

﴿وَلاَ تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلاَ تَمْشِ فِي الأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللهَ لاَ يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾

I, iz oholosti, ne okreći od ljudi lice svoje i ne idi zemljom nadmeno, jer Allah ne voli ni gordog ni hvalisavog. (Lukman, 18).

Kada su Hasana el-Basrija pitali o skromnosti, on je rekao: "Skromnost je da izađeš iz kuće i da za svakog muslimana kojeg vidiš pomisliš da je bolji od tebe."

Savladaj svoj ego, pruži ruku da pomogneš drugima da se popnu na brdo. Ako posrneš nakon što se popneš na vrh ne okrivljuj druge za te greške i nedostatke. Kada se ponovo vratiš na vrh brda, znat ćeš kako da se održiš na vrhu uz pomoć što većeg broja ljudi koji će s tobom biti.

26. Nemoj tragati za mahanama drugih. Božiji Poslanik ﷺ kaže: "Kada čovjek kaže: 'Ljudi su propali', tada je on najpropaliji od njih." (Muslim) Hattabi kaže da je smisao ovog hadisa slijedeći: "Kada čovjek mahaniše drugim ljudima i kaže da su ljudi pokvareni i propali, to znači da je on u gorem stanju od njih, zbog grijeha koji će zaraditi time." Malik veli: "Ako to kaže iz žalosti nad njihovim stanjem u vjeri, to nije pogrešno. Međutim, ako se tako želi oholiti nad njima i umanjiti njihovu vrijednost, to je zabranjeno."

27. Ne dozvoli da beznađe dopre do tvojeg srca. Beznađe zatvara oči, tako da ne možeš vidjeti otvorena vrata niti pružene ruke. Uzvišeni kaže:

﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنفُسِهِمْ لاَ تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللهِ إِنَّ اللهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾

Reci: "O robovi moji koji ste se prema sebi ogriješili, ne gubite nadu u Allahovu milost! Allah će, sigurno, sve grijehe oprostiti; On, doista, mnogo prašta i On je milostiv." (Ez-Zumer, 53).

28. Budi siguran da ćeš, ukoliko budeš dosljedan u svom poslu i budeš ga volio i predan mu bio, moći da ostvariš ono što drugi nisu mogli. Ne zaboravi hadis Božijeg Poslanika ﷺ: "Allah voli da, kada nešto radite, radite to dosljedno." (Ebu Ja'la)

29. Imaj na umu da vjernik može da pretrpi glad, da pretrpi bojkot, da živi na goleti... Međutim, vjernik ne može živjeti ponižen. Uzvišeni Allah kaže:

﴿وَلِلهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ وَلَكِنَّ الْمُنَافِقِينَ لاَ يَعْلَمُونَ﴾

A snaga je u Allaha i Poslanika Njegova i u vjernika, ali licemjeri neće da znaju. (El-Munafikun, 8).

30. Obračunaj se sa sobom prije nego što dođe vrijeme Obračuna. Saberi svoja djela, prije nego što se bude sabiralo. Uzvišeni kaže:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللهَ وَلْتَنظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللهَ إِنَّ اللهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ﴾

O vjernici, Allaha se bojte, i neka svaki čovjek gleda šta je za sutra pripremio i Allaha se bojte jer On dobro zna šta radite. (El-Hašr, 18).

Omer b. Hattab kaže: "Obračunajte se sami sa sobom prije Obračuna. Izmjerite se prije nego što vas budu mjerili. Spremajte se za dan kada ćete biti izloženi i kada ništa sakriti nećete moći."



Zdravstveni problemi na hadžu

HADŽ JE JEDINSTVENI ISLAMSKI PRAZNIK. Na jednom mjestu se okuplja više miliona muslimana iz cijelog svijeta. Hadžija, svakako, treba da podnese mnoge napore. Tu su tegobe puta, hodanje tokom vjerskih obreda, klimatske promjene u Meki i Medini, itd...

Zato i nije čudno što veliki broj hadžija osjeća umor i iscrpljenost usljed izloženosti ovim promjenama. Ovo zatim dovodi do dodatnog tereta za srce, prsa ili bubrege za hadžije koje imaju problema s ovim organima.

Pošto se obredi hadža odvijaju u određeno vrijeme, Vlada Saudijske Arabije obezbjeđuje dovoljan broj besplatnih medicinskih usluga za hadžije, ali veliki broj njih želi

da što prije izađe iz bolnice kako ne bi propustio neki od hadžskih obreda

Ono što smiruje dušu jeste činjenica da se o ovoj temi objavljuje veliki broj medicinskih istraživanja u posljednje vrijeme. Neka od ovih istraživanja se tiču sunčanice kojoj su hadžije posebno izloženi, druga se tiču zdravstveno-hirurških problema koji se kod njih dešavaju, a postoje studije i o upali bubrega i meningitisu kod hadžija.

Najčešća bolest na hadžu je upala crijeva. Dr. Hasan el-Gaznevi sa Univerziteta Kralj Abdulaziz iz Džidde 1988. godine je u časopisu Saudi Medical Journal objavio studiju koja je sprovedena nad jednim brojem hadžija. Studija je pokazala da je upala želuca i crijeva najraširenija bolest kod hadžija, naročito kod Egipćana i Sirijaca. Ovoj bolesti su najviše izloženi stariji ljudi. Osim toga, zapaljenje pluća je čest uzrok smrti kod ljudi iznad pedeset godina.

Međutim, najčešći uzrok smrti kod hadžija jeste sunčanica (toplotni udar), koja je odgovorna za više od 28% smrtnih slučajeva kod hadžija. Ljudi i žene u godinama najviše su izloženi gušenju uslijed obreda bacanja kamenčića na džemretima.

Srčane bolesti kod hadžija

Poznato je da veliki broj srčanih bolesnika svake godine odlazi na hadž. Dr. Muhammed Jusuf iz bolnice Kralj Abdulaziz u Medini također je sproveo jednu studiju tokom hadža 1413. h.g. Tom prilikom je 754 hadžije bilo u njegovoj bolnici zbog zdravstvenih problema sa unutra-

šnjim organima. Od bolesti grudnog koša patilo je njih 73%. Srčanih bolesnika je bilo 61%, a četvrtina njih je patilo od bolesti koronarnih arterija. Druga četvrtina je patila od povišenog krvnog pritiska, a 16% njih doživjelo je srčani infarkt. Nažalost, većina bolesnika je patilo od više bolesti. U tom periodu umrlo je 57 hadžija. Pola njih je umrlo od srčanog udara.

U istraživanju koje je predočio na zasijedanju Društva za bolesti srca 1995. godine, ovaj istraživač je dokazao da je glavni razlog dolaska u bolnicu ovih ljudi bio prestanak uzimanja lijekova. Još jedan problem na koji doktori nailaze jeste teško sporazumijevanje sa bolesnicima zbog nepoznavanja jezika, kao i nepostojanje zdravstvenih kartona koji bi ljekare upoznali sa zdravljem hadžija prije dolaska na hadž.

Sunčanica kod hadžija

Sunčanica je ozbiljno zdravstveno stanje u kojem se temperatura tijela penje iznad 40^{0}C uz nestanak znojenja. Dolazi i do nestabilnosti nervnog sistema što dovodi do neuračunljivosti i nesvijesti (kome). U Saudijskoj Arabiji, gdje temperatura ljeti dostiže 48^{0}C, rijetko dolazi do sunčanice kod lokalnog stanovništva zato što su naviknuti na podnošenje vrućine. Mnogo više je oboljelih od ove bolesti u vrijeme kada se hadž obavlja ljeti. Prve dvije sedmice mjeseca zu-l-hidždže su najopasnije, a najviše udara se dešava na putu Mekka-Arefat-Mina-Mekka. To je vrijeme velikih gužvi, toplote i dr. Vlada Kralja Fahda preduzima posebne mjere zaštite od sunčanice, a za liječenje od ovog

stanja podignuti su centri u Mekki, na Mini i Arefatu. Ovi centri su opremljeni specijalnim jedinicama za hlađenje tijela, tzv. Mekkanska jedinica za hlađenje tijela

Saudijski medicinski časopis je 1986. g. objavio studiju u kojoj su uporeďena dva načina hlađenja – brzo hlađenje pomoću Mekkanske jedinice za hlađenje tijela i tradicionalni primitivni načini hlađenja. Ova metoda hlađenja vrši se tako što se bolesnik oblaže gazom natopljenom vodom sobne temperature. Zatim se sa svih strana uključuju ventilatori. Ni nakon pojave klima uređaja nije došlo do značajnijih promjena u ovoj tradicionalnoj metodi, što znači da je ovo i dalje najuspješniji način liječenja sunčanice.

Uzroci sunčanice:

1. Povećana temperatura vazduha i vlažnosti tokom noći u ljetnom hadžu;

2. Velika gužva i slaba cirkulacija vazduha;

3. Nenaviknutost na topao vazduh;

4. Teški napori tokom hadža, poput hodanja koje je naročito opasno u podnevnim satima. Neki hadžije pod svaku cijenu žele da posjete Brdo milosti na Arefatu i zbog toga više kilometara pješače;

5. Gužva u autima i autobusima i nepostojanje ventilacije u mnogim od njih;

6. Mnogi od tih bolesnika već boluju od drugih bolesti, poput šećerne, srčanih bolesti i dr…

7. Gojaznost;

8. Dehidriranje;

9. Starost.

Srčane promjene uslijed sunčanice

Časopis Journal of Saudi Heart Association 1994. godine objavio je nekoliko studija u kojima su ispitane promjene kod 28 hadžija oboljelih od toplotne slabosti i 34 oboljelih od sunčanice. Kardiografija je bila neprirodna kod 29 od 34 bolesnika. Uočene su i promjene u kardiografiji koje ukazuju na smanjenu snabdjevenost srčanog mišića. Drugo ispitivanje kardiografije pomoću ultrazvučnih valova pokazalo je da 17% ovih bolesnika imaju mjestimične poremećaje pokretljivosti srčanog mišića. Kod četvrtine slučajeva došlo je do podliva u srčanoj maramici.

Parazitne bolesti na hadžu

Dr. Saravat iz Meke izučavao je 1993. g. procent događanja parazitnih bolesti kod hadžija. Najčešća takva bolest bila je proljev uslijed parazita gijardija, što je česta bolest u zemljama u razvoju. Ona se može otkriti pregledom izmeta, a liječi se jednostavno, pomoću Metronidazola (Flagyl). Tokom hadža su zabilježeni i neki slučajevi malarije i bilharzije. Dokazano je da je ispitivanje mokraće i izmeta najbolji način da se otkriju ove bolesti.

Hadžije prije polaska treba da se pregledaju i uzmu ljekarsko uvjerenje. Oni moraju ponijeti i dovoljnu količinu lijekova koje uzimaju kako ne bi prekinuli liječenje prije vremena.

Opšti savjeti hadžijama:

1. Voditi računa o čistoći hrane i vode. Dobro prati voće i povrće.

2. Izbjegavati dužu izloženost sunčevim zracima. Udaljavati se od gužvi koliko je moguće.

3. Dovoljno se odmarati i spavati.

4. Oblačiti pamučnu, tanku odjeću otvorene boje.

5. Unositi dosta tečnosti u toplim danima, naročito na Dan Arefata.

6. Smanjiti mišićnu aktivnost poput šetnje tržnicama kada je toplo.

7. Savjetovati se s liječnikom čim se osjeti neka tegoba ili bolest.



Trideset savjeta kako ćeš obradovati svoju suprugu

Bračna sreća nalik je košnici meda koju grade dvije pčele. Što se više truda uloži, med je slađi i ukusniji. Mnogi se pitaju kako da unesu sreću u svoju kuću i zašto ne uspijevaju da ostvare porodični mir i harmoniju.

Odgovornost za bračnu sreću svakako pada na oba supružnika. Prvi uvjet za to je ljubav među supružnicima. Ovdje se ne misli na zaljubljenost i ta uskovitlana osjećanja koja se iz časa u čas pale i gase. Bračna ljubav je duhovna podudarnost i saosjećajnost između supružnika.

Sretna kuća ne zavisi samo od ljubavi. Potrebno je da uz to ide duh tolerancije među supružnicima, a tolerancija se može ostvariti samo obostranim razumijevanjem, lijepim mišljenjem o partneru i povjerenjem. Saradnja je

glavni faktor uspostavljanja sretne kuće. Bez saradnje slabe vrijednosti ljubavi i tolerancije. Saradnja ili potpomaganje supružnika ima svoj etički i materijalni aspekt. Etički aspekt se ogleda u pripremljenosti supružnika da zajedno riješe probleme koji iskrsavaju u porodici. Najviše razdora se javlja uslijed neuvažavanja truda drugog supružnika ili nepoštovanja njegovih prava.

Ne možemo početi s nabrajanjem glavnih faktora sretne porodice a da ne spomenemo čednost, poštovanje i poniznost. To su okosnice plemenitog života i osnova dobra u međuljudskim odnosima.

Jedan sociolog kaže: "Iskustvo me naučilo da je najbolje pravilo da supružnici mogu prihvatiti to da se svaki požar može ugasiti fildžanom vode prije nego što se razbukti, jer većina bračnih nesuglasica koje vode do razvoda počinju od besmislenih stvari koje se zatim razvijaju i dolaze u situaciju kada ih je nemoguće riješiti."

Odgovornost za stvaranje kućne sreće pada na roditelje. Često kuća biva srušena otrovnim jezikom ili svađalačkom naravi. Temelji sreće često bivaju srušeni zbog sklonosti ka dominaciji i neposvećenosti jednog od roditelja kada su u pitanju stvari malog formata, ali velikog značaja.

Navest ćemo neke od savjeta koji će ti biti od pomoći da usrećiš svoju suprugu:

1. Ne ponižavaj svoju suprugu. Ponižavanje koje upućuješ njoj ostaje urezano u njeno pamćenje i dušu. Najgori vid poniženja koji ti žena nikada neće moći oprostiti u svom srcu, čak i ako ga oprosti jezikom, jeste da planeš i

povrijediš je, opsuješ je, prokuneš joj oca ili majku, ili posumnješ u njenu čednost.

2. Lijepo se ophodi sa svojom ženom, pa će se ona lijepo ophoditi s tobom. Daj joj do znanja da ti je važnija od tebe samog, da ti je stalo da je usrećiš i da čuvaš njeno zdravlje. Žrtvuj se za nju, npr. kada je bolesna, onoliko koliko možeš.

3. Imaj na umu to da tvoja supruga voli da sjediš i razgovaraš sa njom i da joj pričaš o svemu što ti padne na pamet. Ne vraćaj se kući mrklog lica i namrštenog izraza, ćutljiv i nijem. To u njoj stvara zabrinutost i sumnje.

4. Ne nameći svojoj ženi svoja lična zanimanja koja se tiču tvog obrazovanja i struke. Ako si, recimo, profesor astronomije, nemoj očekivati da ona ima jednako zanimanje za zvijezde i orbite kao i ti!

5. Budi ispravan u svom životu, pa će i ona biti takva. Jedna izreka kaže: "Budite čedni, pa će i vaše žene biti čedne."[109] Nipošto ne pružaj svoj pogled ka onome što ti je zabranjeno, bilo to na ulici ili na TV ekranu. Kako su samo ružni porodični problemi koje su donijele satelitske televizije!

6. Nipošto ne dozvoli da izazoveš ljubomoru kod žene tako što ćeš je s vremena na vrijeme podsjećati da se želiš oženiti drugom ili tako što ćeš pokazati svoje interesovanje za neku drugu ženu. To nju bode u samo srce i njenu ljubav pretvara u valove zabrinutosti, sumnji i pomisli. Često se

[109] Bilježi Taberani.

ti osjećaji reflektuju na razne fizičke tegobe, glavobolju ili druge bolove i tada muž vodi ženu od ljekara do ljekara!

7. Ne podsjećaj svoju ženu na mahane koje su od nje potekle u određenim situacijama. Nemoj je sramotiti zbog tih grešaka, a naročito ne pred drugima.

8. Preispitaj svoje navike s vremena na vrijeme i mijenjaj ih. Nije potrebno da samo supruga mijenja svoje navike, a da ti istrajavaš u svom ponašanju. Izbjegavaj ono što ljuti tvoju suprugu makar to bilo i šala.

9. Okoristiti se pozitivnim osobinama svoje supruge. Koliko je muževa postalo privrženije vjeri vidjevši svoje žene kako klanjaju i ponašaju se ispravno.

10. Budi staložen i ne srdi se. Srdžba je osnova mržnje i neslaganja. Ako pogriješiš prema svojoj ženi, izvini joj se. Nemoj leći da spavaš ljut na nju, a da ona plače i tuguje. Budi svjestan da je ono zbog čega se ljutiš na nju ustvari ništavna stvar koja ne zaslužuje da pomuti vaš bračni život. To ne zaslužuje takvu reakciju. Traži utočište kod Allaha od prokletog šejtana. Smiri se i shvati da između tebe i tvoje žene ima toliko ljubavi i da je to isuviše vrijedno da bi se ukaljalo trenutkom srdžbe ili plahovitom reakcijom.

11. Ulij svojoj supruzi samopouzdanje. Nemoj da ona bude samo satelit koji kruži oko tebe i sluga koji izvršava tvoje zapovijesti. Ne! Ohrabri je da ona bude nezavisna ličnost, da ima svoje stavove i odluke. Savjetuj se s njom o svemu i obraćaj joj se lijepim riječima. Prihvati njeno mišljenje kada uvidiš da je u pravu i kaži joj to. Ako misliš

da si ti u pravu, pokušaj da je odobrovoljiš na lijep i blag način.

12. Zahvali svojoj supruzi kada učini neko pohvalno djelo. Božiji Poslanik ﷺ je rekao: "Ko ne zahvaljuje ljudima, ne zahvaljuje ni Allahu."[110]

13. Uzdrži se da ne uputiš uvrede i pokude. Ne poredi je sa svojim rođakama čije ti se ponašanje sviđa kako bi ih učinio nedostižnim primjerom svojoj ženi. Ne govori da je ona nedorasla njima.

14. Nastoj da joj osiguraš mogućnosti koje će je ohrabriti na obrazovanje i napredovanje. Ako ona želi da stekne neko naučno zvanje, olakšaj joj to kada se već ne kosi sa principima vjere i ako je ne ometa u obavljanju roditeljskih i kućnih poslova. Obrati pažnju na svaki uspjeh koji ona postiže.

15. Budi dobar sagovornik svojoj supruzi. Slušaj što ona govori, jer to pomaže njenom oslobađanju od briga i tereta. Nipošto je ne izazivaj i ne ugoni je u laž. Nažalost, neke žene ne prestaju s pričom. Neke žene govore ružno o muževoj porodici i rođacima. U tom slučaju postupi s mudrošću i lijepim savjetovanjem.

16. Daj joj do znanja da je s tobom sigurna od svake opasnosti, da je ti ne možeš zapostaviti niti ostaviti.

17. Daj joj do znanja da ćeš se materijalno brinuti o njoj koliko god ona bila skromnog stanja. Ne poseži za imetkom koji je ona naslijedila od svog oca. Vjera ti ne dozvo-

[110] Tirmizi.

ljava da uzurpiraš njen imetak. Nemoj škrtariti prema njoj uz izgovor da je bogata. Jer, koliko god ona bila imućna, ona ima psihološku potrebu da osjeća kako si ti prava zamjena za njenog oca.

18. Čuvaj se nedozvoljenih društvenih veza. Mnoge kuće su srušene uslijed takvih veza.

19. Uskladi svoju ljubav prema supruzi i prema svojim roditeljima i familiji. Nemoj da jedna nadvlada drugu i da jedna trpi zbog druge. Daj svakom svoje pravo.

20. Ponašaj se prema svojoj ženi onako kako bi volio da se ona ponaša prema tebi u svim poljima života. Ona kod tebe voli ono što ti kod nje voliš. Ibn Abbas, رضي الله عنه, kaže: "Ja se ukrašavam za svoju suprugu kao što volim da se ona ukrašava za mene."

21. Pruži joj dovoljno razonode izvan kuće kao vid promjene. Ovo je naročito izvodljivo prije rađanja djece.

22. Pravi joj društvo u stvarima u kojima će i ona tebi praviti društvo. Posjećuj njenu porodicu i održavaj lijep odnos poštovanja i ljubavi prema njenoj familiji.

23. Ne dozvoli da ona bude ljubomorna na tvoju pretjeranu posvećenost poslu. Ne dozvoli da ti to oduzima svo vrijeme, a naročito vikendom. Ne uskraćuj joj sebe za vrijeme vikenda, bilo to u kući ili izvan nje. Tako ćeš od supruge otkloniti dosadu.

24. Kada izlaziš iz kuće, oprosti se od nje uz osmijeh i traži da se moli za tebe. Kada ulaziš, ne iznenađuj je. Ona

tako neće biti spremna za susret s tobom, a možda će biti u stanju u kojem ne bi željela da je zatekneš.

25. Gledajte na život s istog aspekta. Božiji Poslanik ﷺ je kazao: "Budi blag sa staklenim bocama"[111]; "Žene su polovine ljudi"[112] i "Savjetujem vam da prema ženama budete dobri."[113]

26. Potrudi se da pomogneš svojoj supruzi u nekim kućnim poslovima. Božiji Poslanik ﷺ se tako ophodio prema svojim suprugama da im je pomagao u kućnim obavezama. Aiša ﵂ kaže: "On bi pomagao svojoj ženi, a kada bi došlo vrijeme za namaz, izašao bi u džamiju."[114]

27. Pokušaj da previdiš neke nedostatke svoje supruge. Znaj da ona ima vrline i dobrote koje prekrivaju te nedostatke. Božiji Poslanik ﷺ prema Muslimovom predanju kaže: "Nemoj da se vjernik ljuti na vjernicu. Ako se zbog nekih njenih postupaka ljuti, zbog drugih je zadovoljan."

28. Muž je dužan da se igra sa svojom suprugom. Neka ti Božiji Poslanik ﷺ bude primjer u tome: "Zašto se nisi udala za Bekra, da se on s tobom igra i da se igraš s njime?" (Buhari) Čak je i Omer b. Hattab, snažni, strogi i oštri vladar, govorio: "Čovjek sa svojom ženom treba da bude kao dijete, a sa drugim ljudima kao odrastao (čovjek)."

---

[111] Ahmed: *Musned.*
[112] Ahmed: *Musned.*
[113] Buhari.
[114] Buhari.

29. Saslušaj kritiku svoje supruge otvorenog srca. Supruge Božijeg Poslanika ﷺ su preispitivale njegove odluke, pa se on nije ljutio.

30. Čini dobro svojoj supruzi i djeci. Božiji Poslanik ﷺ kaže: "Najbolji od vas je onaj koji je najbolji prema svojoj porodici." (Tirmizi) Ako ti budeš prema njima dobar, bit će i oni dobri prema tebi i u život će ti unijeti sreću i blagostanje. Ne budi škrt prema svojoj supruzi, prema sebi ili djeci. Troši na ono što je dobro. Sve što potrošiš na tvoju porodicu ubraja se u sadaku. Alejhisselam veli: "Najbolji dinar je onaj koji uložiš u svoju porodicu." (Ahmed i Muslim)



Trideset savjeta kako ćeš usrećiti svoga muža

NIJEDNO MJESTO NA SVIJETU SE PO LJEPOTI I RAHATLUKU NE MOŽE POREDITI SA SRETNOM KUĆOM. Gdje god putujemo i nađemo se, ne možemo biti smireni kao u kući nad kojom se razgranala sreća.

Sretna kuća je ona u kojoj nema svađe niti prepirke, ona u kojoj se ne čuje oštar i okrutan govor, u kojoj nema žestokih kritika, u kojoj ukućani nalaze svoj mir, tišinu i smirenost.

Odgovornost za stvaranje sretnog ambijenta pada na roditelje. U ovom članku želim da izložim kako supruga svojom pameću, mudrošću i lijepim ophođenjem može da usreći svog muža i time usreći svoju kuću.

1. Ne zaboravi da si ti odgovorna za sreću svog muža i svoje djece. Znaj da će te zadovoljstvo tvoga muža uvesti u Džennet. Božiji Poslanik ﷺ kaže: "Ona žena koja preseli s ovoga svijeta, a njen muž je njome zadovoljan, ući će u Džennet." (Ibn Madže, Tirmizi)

2. Ne opterećuj svoga supruga iznad njegovih mogućnosti. Ne sakupljaj svoje želje i ne gomilaj zahtjeve na jednom mjestu. Tako ćeš opteretiti muža i otjerati ga od sebe. Ako budeš insistirala na svojim mnogobrojnim zahtjevima, lahko se može desiti da svi budu odbijeni i da ti istovremeno budeš odbijena bez ikakvog kajanja i razmišljanja. Sjeti se šta je Omer b. Abdulaziz rekao svome sinu: "Bojim se da ljudima izložim sve obaveze odjednom, pa da ih oni odbiju odjednom."

Alija prenosi da je Poslanik ﷺ kazao: "Doista, Allah voli prijatnu i komunikativnu ženu prema mužu, koja se kloni drugih." (Dejlemi)

3. Ne traži od njega da odjednom usvoji sve vrline i pozitivnosti koje bi htjela da on ima. Veoma je rijetko da neki čovjek ima sve pozitivne osobine!

4. Kada se čovjek oženi ženom u sebi ima dragu sliku svoje žene onako kako ju je prvi put vidio. Ta slika u njemu ostaje cijelog života i nemoj je kvariti.

Čuvaj svoju ljepotu i svježinu, eleganciju i zdravlje, putenost pokreta i sladunjavost govora. Ne razgovaraj s njime grubim glasom! Ne ponavljaj ulične izraze! Ako ne budeš vodila računa o ovim idealnim ženskim osobinama, tvoja slika u muževljevim očima bit će srozana i bit ćeš

daleko od predstave o divnoj ženi koju svaki čovjek želi za svoju suprugu.

Opisujući dobru suprugu, Božiji Poslanik ﷺ kaže: "Kada pogledaš u nju, to te raduje." (Ibn Madže)

5. Čuvaj svoju vjeru. Oblači islamski hidžab i ne dozvoli da neko vidi dio tvoga tijela, makar na kratko. Tvome mužu je stalo do tebe i želi da te vide samo oni kojima je to vjerom dozvoljeno.

Jedan čovjek se oženio djevojkom čiji hidžab i pobožnost su ga zadivili kada je svojoj drugarici u razgovoru odvratila: "Desit će nam se samo ono što nam je Allah propisao." Rekao joj je da će je se uvijek sjećati u toj uzvišenoj slici – vjernice u Allaha, zadovoljne Njegovim određenjem, privržene visokim principima i čistim idejama. Neka tvoj muž u tebi vidi ovakvu ženu. Nemoj rušiti sliku u njegovom srcu i duši. Uljepšaj se za njega prije nego što dođe kući navečer. Neka te vidi u najljepšem stanju. Obuci čistu, prigodnu odjeću. Upotrijebi miris koji on voli. Stavi oko vrata neku od ogrlica koju ti je poklonio. On voli da vidi na tebi svoje poklone. Ponašaj se kao da ideš u posjetu nekoj drugarici ili rođaki.

6. Ne zapostavljaj svog muža zbog kućnih poslova. Nemoj da svi poslovi kuhanja, čišćenja i raspremanja nastupe kada on dođe kući umoran i iscrpljen. Vidi te samo u kuhinji, u odjeći za kuhanje i rad! Obavljaj te poslove u njegovom odsustvu.

7. Svoju kuću raspremi kako treba. Izmijeni raspored dnevne sobe s vremena na vrijeme. Upotrijebi svoj umjetnički dar dok biraš mjesto za levhe, ukrase i drugo.

8. Nemoj da te obuzima panika zbog rasplamsalih osjećanja, uzavrele ljubavi i snova na javi koje si osjećala prije braka. To se smiruje u braku i pretvara u tihu, stabilnu ljubav.

9. Čovjek ima glavnu riječ u bračnoj vezi, a ti si odgovorna za uspjeh, podesnost i slaganje u braku. Bez obzira koliko si uspješna u nauci, kulturi, položaju ili vlasti – traži utočište u svome mužu i ne protivi mu se u mišljenju. Vodi računa, dok raspravljaš s njime, da aktivno razmjenjuješ misli. Plodonosna razmjena mišljenja bolja je od njihove destruktivne polarizacije.

10. Daj do znanja mužu da učestvuješ u njegovim osjećanjima, radostima i brigama. Neka se osjeća kao da živi u mirnom okruženju kako bi se posvetio poslu i stvaralaštvu. Tako će njegov život biti plodonosan.

11. Isprobaj koristan, sladak govor, svijetao osmijeh, osvježavajuću šalu i ozarenost. Nemoj biti tužna i potištena. Izbjegavaj ružan i beskoristan govor. Nemoj biti namrštena i utučena.

12. Pokaži mužu svoje umijeće, izuzetnost i prednost nad drugim ženama. Tako će ti on biti privrženiji. Ponosit će se na tvoje lične osobine ako budeš precizna u svemu što radiš.

13. Nemoj gubiti vrijeme na telefonske razgovore sa svojim drugaricama, ni na čitanje časopisa koji pišu o glumcima i glumicama, pjevačima i pjevačicama. Ne traći vrijeme na čitanje ljubavnih romana i maštarija. Takvih časopisa je mnogo u današnje vrijeme, a mnogo je i žena koje većinu svog vremena troše na te bezvrijedne, nemoralne časopise.

14. Izaberi one časopise koji će koristiti tvom razumu i duši, koji će unaprijediti tvoje obrazovanje i koji će ti pomoći da riješiš neke probleme oko kuće ili djece.

15. Na televiziji gledaj ono što će ti koristiti i što će ti donijeti nova saznanja i iskustva. Ne gubi vrijeme na bezvrijedne serije i isprazne filmove.

16. Podstakni svog muža na sportsku i fizičku aktivnost van kuće. Hodaj s njime kada je to moguće i uživajte u čistom vazduhu za vrijeme vikenda i kad god vam se ukaže prilika za to.

17. Odaberi odgovarajući trenutak za izlaganje i rješavanje problema porodice. Jer, teško je riješiti problem prije nego što muž krene na posao ujutru. Tada nedostaje vremena. Nemoj govoriti o problemima kada se vrati s posla umoran i iscrpljen. Najbolje vrijeme za analizu i rješavanje problema je veče. Ne razgovaraj o problemima s djecom u njihovom prisustvu kako ne bi pomislila da predstavljaju težak teret za tebe i muža ili da su uzrok vašim nesporazumima.

18. Nemoj muža na vratima dočekivati s žalbama oko nevažnih stvari poput dječijeg plača. Ne traži od njega da

igra ulogu policajca među djecom – policajca koji treba uhvatiti optuženog, suditi mu i kazniti ga.

19. Ne kritikuj muževljevo ponašanje pred djecom. Nipošto ne koristi neprikladne izraze koje će djeca kasnije ponavljati, kao npr. "došla je babaroga", "došla je nevolja"...

20. Posebno se pazi pretjerivanja u ljubomori i kritici. Izbjegavaj postupke koji će pobuditi njegovu ljubomoru i pomutiti mu misli. Abdullah b. Džafer b. Ebu Talib je svoju kći savjetovao: "Čuvaj se ljubomore jer je ona ključ razvoda. Čuvaj se pretjerane kritike jer to stvara mržnju."

21. Ne dozvoli da budeš ljubomorna na suprugovu ljubav prema njegovoj majci ili ocu. Kako možemo prihvatiti da supruga-muslimanka započne svoj život ljubomorom na muževljevu ljubav prema njegovoj porodici? To je prirodna ljubav koja se ne dotiče ljubavi prema ženi. Kako možemo prihvatiti da žena-muslimanka od svoga muža zahtijeva da započne život nepokornošću Allahu i Njegovom Poslaniku ﷺ? Da bude nepokoran svojim roditeljima, da pokida rodbinske veze kako bi ženi udovoljio!?

Poslanik ﷺ nam govori da će se na ovaj način izmijeniti stanje i ponašanje muslimana u budućnosti i da će "čovjek biti pokoran ženi, a nepokoran majci; vjeran drugu, a osoran prema ocu!"

22. Ne prenosi svojima kućne probleme. Tako ćeš njih okrenuti protiv muža. Riješi svoje probleme u saradnji s mužem.

23. Ne uzdiži se nad mužem ukoliko si bogatija od njega, ukoliko si na višoj društvenoj ljestvici ili ako imaš veće znanje i obrazovanje. Nije dozvoljeno umanjivati muževljev značaj, unižavati njegovu vrijednost i uzdizati se nad njime. Božiji Poslanik ﷺ kaže: "Uzvišeni Allah neće pogledati ženu koja ne zahvaljuje svom mužu iako bez njega ne može."[115]

24. Ne odbijaj bračne dužnosti. Božiji Poslanik ﷺ kaže: "Kada čovjek pozove svoju ženu u postelju, a ona to odbije i izazove njegovu srdžbu, meleki će je proklinjati sve do zore." (Muttefekun alejhi)

Nemoj postiti nafilu-post osim s njegovom dozvolom. Božiji Poslanik ﷺ kaže: "Ženi nije dozvoljeno da posti u muževljevom prisustvu bez njegove dozvole, niti da nekog pušta u kuću bez njegove dozvole." (Buhari)

25. Ne zaboravi šta je muž učinio za tebe. Božiji Poslanik ﷺ spominje da je nezahvalnost žene prema mužu jedan od razloga njenog ulaska u Džehennem. On to naziva kufrom. Abbasov sin, neka je Allah njima zadovoljan, prenosi da je Božiji Poslanik ﷺ rekao: "Predočena mi je Vatra i u njoj bješe najviše nezahvalnih žena (kafirki)." Zar one ne priznaju Allaha? - upitaše. "One ne priznaju muža i ne priznaju dobročinstvo. Kada bi cijeli život nekoj od njih činio dobro i samo joj se jedanput zamjerio, ona bi rekla: 'Nikada od tebe nikakvo dobro nisam vidjela.'" (Buhari)

---

[115] Nesa'i, Bezzar i Hakim koji kaže da je lanac ovog hadisa vjerodostojan.

26. Čuvaj imetak svoga muža. Troši samo na ono što ti on dozvoli i s čime se složi. Božiji Poslanik ﷺ kaže: "Neka žena ne troši iz kuće svoga muža osim s njegovom dozvolom." Upitaše: "Božiji Poslaniče, pa zar i hranu?" "To je najbolji dio našeg imetka", odgovori.[116]

27. Ako spadaš u majke koje rade, nemoj da misliš da je mužu i djeci potreban samo novac. Majka ne može novcem nadoknaditi ono što je propustila na humanom planu. Vještačko mlijeko nikada ne može nadomjestiti majčino, prirodno mlijeko! Toplina sluškinje ne može zamijeniti toplinu majke! Hrana sluškinje-nevjernice ne može zamijeniti hranu čiste žene! Odgoj nepismene odgajateljice ne može nadomjestiti odgoj svjesne majke.

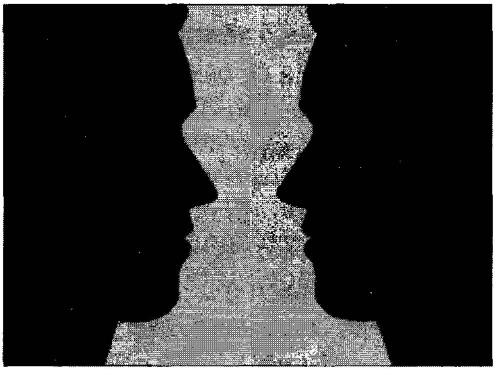
28. Ne strepi od posla svoga muža. Veoma je ružno to što neke žene kukaju zbog posla njihovih muževa. A to kukanje biva kroz stvaranje nevolja, neprestano žaljenje, optuživanje muža za zapostavljanje... ili kroz demonstrativan odlazak u kuću majke...

29. Sjeti se da je muž navikao da vidi kako se njegova majka prva budi. Ona zatim budi sve ostale, sprema im doručak i pomaže malima da se obuku. Njemu neće biti drago da vidi kako mu supruga spava sve dok sunce visoko ne izađe!

30. Imaj na umu da je kuća puna ljubavi i mira, obostranog poštovanja i povjerenja, u kojoj je hrana parče hljeba i čaša vode, bolja od kuće pune mesa i najboljih jela u kojoj vladaju svađe i nevolje.

---

[116] Hadis bilježi Tirmizi s dobrim senedom.



Minuta za pokudu... ili pohvalu

METODA JEDNOG MINUTA JE NOVA METODA ODGOJA DJECE. Ako su ti djeca neposlušna, ili ako osjećaš neki problem u odgoju djece, potrudi se da primijeniš metodu jednog minuta u odgoju, a zatim provjeri da li je to dalo željene rezultate.

Prof. dr. Spenser Džonson smatra se utemeljiteljem ove metode u savremenoj pedagogiji. Ukratko, ova metoda se očituje u davanju djeci do znanja da nismo zadovoljni njihovim pogrešnim postupkom, ali uz njihovu saglasnost. Kako se to može postići za jednu minutu?

Kada se tvoj sin vrati kasno kući, i to ponovi nekoliko puta tokom sedmice, pogledaj ga u oči i reci: "Vratio si se kasno! Ovo ti je drugi put da kasniš ove sedmice!" Zatim

treba da iskažeš svoju ljutinu: “Veoma sam ljut na tebe, sine! Veoma sam tužan što si to ponovio dva puta.”

Najvažnije u svemu ovome je da u prvoj polovini minute postigneš da tvoj sin osjeća ono što i ti osjećaš. Nije dovoljno samo ružiti djecu. Važno je da oni to osjećaju. Tvoj sin će, nakon tvog kratkog razgovora s njime, u kojem ćeš ispoljiti svoja prava osjećanja, i sam osjetiti da ne voli ono što je učinio. Štaviše, možda će osjećati i mržnju prema tom postupku. Niko od nas ne voli da ga kritikuju, a to je upravo cilj prve polovine minuta – da se tvoj sin osjeti uznemirenim.

Ali, šta činiti ako se on osjeti ugroženim i počne se braniti? Dolazi vrijeme za drugu polovinu minute. Ona je ključ uspjeha kuđenja koje činiš.

U prvoj polovini minute si, dakle, rekao svom djetetu da si ljut i razočaran u njega i da si tužan zbog njegovog pogrešnog ponašanja. U drugoj polovini pogledaj u njega i daj mu do znanja da si na njegovoj strani i da nisi protiv njega. Reci mu ono što on želi čuti od tebe. Reci mu da je dobra osoba, da ga voliš, ali da nisi zadovoljan onime što je učinio te noći i da te to veoma pogađa. Zatim ga jako zagrli kako bi mu dao do znanja da je ruženje prestalo, ali mu to ne govori.

Tako si u prvoj polovini minute pokudio dijete za veoma kratko vrijeme, ukazao si mu na ono što je uradio i iskazao svoje osjećanje ljutnje zbog tog postupka.

U drugoj polovini minute nastupaju trenuci mira, ljubavi i povjerenja. Tada govoriš kako ne prihvataš takvo

ponašanje svoga sina, ali da je on dobro dijete. Daješ mu do znanja da ga voliš i štitiš.

Ovaj način je mnogo djelotvorniji od sile i batina. Djeca će osjetiti da njihovi postupci ne mogu proći nekažnjeno i da su dobre i voljene osobe.

Minut pohvale

Kada tvoje dijete uradi nešto što zavređuje pohvalu, učini da se osjeća sretnim kada učini nešto dobro, kao što si ga kudio kada je učinio loše. Obrati pažnju na svoju djecu kada se lijepo ponašaju i tačno im naznači pozitivnu stvar koju su učinili. Pokaži im svoju radost zbog onoga što su uradili. Prestani govoriti nekoliko sekundi. Tvoja šutnja će im uliti zadovoljstvo samima sobom.

Svoju pohvalu završi zagrljajem ili ih potapši po ramenima tako da osjete da ti je stalo do njih. Uprkos tome što tvoja pohvala ne traje više od minute, njihovo osjećanje zadovoljstva će ih pratiti cijelog života.

Minut za vikend

Potrudi se da se sastaneš sa svojom djecom prije vikenda. Pitaj ih kako žele da ga provedu. Pusti ih da naprave plan, odrede svoje ciljeve i kažu šta žele raditi tog vikenda.

Sakupi te ciljeve i pusti ih da ih promatraju jedan minut. Svako od njih će vidjeti da li se to slaže s njihovim ponašanjem. Jedno dijete će napraviti plan u kojem će popraviti svoju komunikaciju s drugima i kako da ne uznemirava druge svojim povišenim tonom. Drugo dijete će za

cilj uzeti učenje lijepog hodanja ukoliko nije njime zadovoljan, i tako dalje.

Svako dijete će pogledati svoje ciljeve i razmotriti da li se njegovo ponašanje slaže s njima. To neće trajati više od jedne minute.

Na ovaj način djeca će steći samopouzdanje i moć upravljanja stvarima u životu. Njihova svakodnevica će biti svjetlija i življa.

Ovu metodu isprobao je veliki broj očeva i u njoj je našao rješenje za probleme u odgoju djece. Došli su do boljih rezultata za kratko vrijeme. Njihova djeca su naučila kako da vole sebe, kako da razviju svoj odnos prema okolini i okusila su ugodan život u kući u kojoj nema mržnje.



Moj sin je neposlušan... šta da radim?

OČEVI I MAJKE ČESTO SE ŽALE NA NEPOSLUŠNOST SVOJE DJECE. Neposlušnost postaje vidljiva u petoj godini djetetovog života, a ponekad u četrnaestoj. U petoj godini dijete osjeća prisustvo drugih i strahuje da će se izgubiti među njima. Stoga ono nastoji da ispolji svoju ličnost i tako se javlja neposlušnost.

U četrnaestoj godini dječak je već prošao rano djetinjstvo i nalazi se na ulazu u svijet odraslih. U oba slučaja ne treba se bojati od neposlušnosti, jer je to kratkotrajna pojava. Njoj se treba blago suprotstaviti. Ne treba pribjegavati sili i tada će neposlušnost nestati i sama od sebe se istopiti.

Neposlušnost može biti rezultat djetetovog prolaska

kroz probleme vezane za nastavu, odnos sa drugovima, neuspjeh u nečemu ili težnja ka nečemu. Ponekad smo i mi sami uzrok pojave neposlušnosti, tako što od djece tražimo da nas poslušaju bez objašnjenja, što od njih tražimo više stvari istovremeno, ili od njih tražimo da urade nešto što im nije jasno ili što nije neophodno, ne dozvoljavajući im da iznesu svoje razloge.

Kako postupiti u slučaju neposlušnosti:

– pazite da se neposlušnost ne pretvori u odmetnutost;

– nikada ne tražite više stvari odjednom;

– pokušaj da otkriješ uzroke odmetnutosti (loše društvo, zdravstvena tegoba, moralna utučenost kod djeteta ili dr.);

– nemoj pribjegavati maženju ili potkupljivanju;

– nemoj se predavati zahtjevima odmetnutog djeteta.

Zašto odbijaju naređenja roditelja?

– Ono što roditelji naređuju ili zabranjuju u mnogo slučajeva ne slaže se s željama i nahođenjem djece, poput zabrane igranja i skakanja, plivanja i dr.

– Ponekad dijete odbija naređenja roditelja iz razmaženosti i neposlušnosti. Uzrok tome je pretjerana razmaženost kojoj je to dijete bilo izloženo.

– Često su roditeljski zahtjevi nejasni, poput "ne prljaj se", "slušaj roditelje"... Bolje je da mu kažemo: "Stavi čašu na sto i nemoj je približavati odjeći."

Nema slijepe poslušnosti

Ako djetetu želiš da daš neki zadatak, ponavljaj mu izreku "ko traži, taj i nađe, ko posije, taj će i požnjeti" ili ''hajde, sine, da tražimo i trudimo se''.

Prisiljavanje na slijepu poslušnost tokom dužeg perioda gasi djetetovu dušu, ubija mu ličnost i samopouzdanje.

Ako želiš da kod svoje djece izgradiš naviku da slušaju, pokušaj da naučiš slijedeće stvari:

– ne izdaj mnogo naređenja odjedanput;

– ne služi se osornošću, grubošću ni prijetnjama;

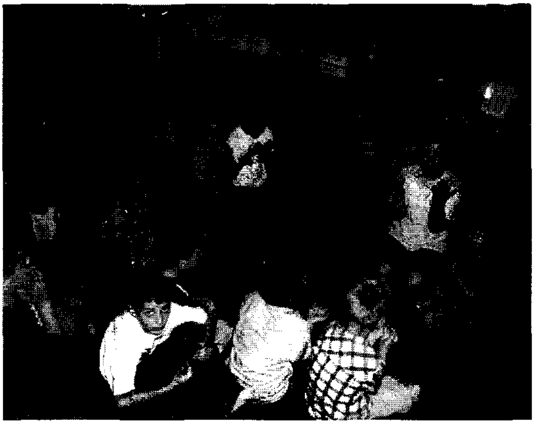
– ne dozvoljavaj nešto što ćeš drugi put zabranjivati;

– nemoj pretjerano požurivati dijete da učini nešto. Izbjegavaj da mu govoriš "požuri...";

– imaj na umu da lijepo traženje ima jači uticaj nego kuđenje i kritikovanje.[117]

---

[117] Za više detalja pogledaj knjigu dr. Šemsi Baše *Kako ćemo odgojiti djecu u ovom vremenu.*



Odgoj djece - umijeće i znanje

RAD SA DJECOM JE UMIJEĆE KOJE MANJKA MNOGIM OČEVIMA I MAJKAMA U ODREĐENIM FAZAMA ŽIVOTA. Roditelji se često pitaju koji je najbolji način odgoja djece?

Činjenica je da samosvijest djece proizlazi iz tvog odnosa prema njemu. Ako mu daš do znanja da je "dobro dijete" onda si mu dao do znanja da ga voliš. To će mu uliti predstavu o sebi kao o dobrom, poštovanom čovjeku, važnom na ovom svijetu. A ako si nestrpljiv s njime i daš mu do znanja da "nije dobro dijete", ako ga stalno grdiš i kudiš, on će na tome i odrastati. Imat će negativno mišljenje o sebi, što će na kraju preći u depresiju, melanholiju ili neposlušnost i revolt.

Poduči ga šta je pogrešno

Kada vidiš da dijete radi nešto što ne voliš ili nešto što je neprihvatljivo, daj mu do znanja da nije nedostatak u njemu kao čovjeku, već je pogreška u tom postupku.

Reci mu: "Uradio si nešto što ne valja" umjesto da mu kažeš: "Ti nisi dobro dijete." I reci mu: "Nisi lijepo pustupio sa svojim bratom", umjesto da kažeš: "Loše si dijete."

Izbjegavaj oštra sukobljavanja

Vrlo je važno da roditelji znaju kako da u isto vrijeme reaguju blago i odlučno sa osjećajima djeteta. Ne smije biti žestokog sukoba riječima ili udarcima, niti svađe između majke i djeteta. Njemu treba s odlučnošću saopštiti da je to što je uradio loše i neprihvatljivo i da ono samo nije zadovoljno time.

To ne znači da roditelji treba da budu previše blagi i da ostave dijete da radi šta hoće. Naprotiv, moraju postojati jasne odrednice oko toga šta je prihvatljivo, a šta nije. Dijete ima pravo da iskaže svoju ljutnju kroz plač ili govor. Međutim, nikada mu ne treba dozvoliti da lomi stvari po kući ili da udara svoje drugove i braću.

Privoli svoju djecu, ali mudro

Odgoj se ne može odvijati bez ljubavi. Djeca kojima odgajatelj pruža ljubav i pažnju osjećaju veću privrženost i slušaju ga uhom i srcem. Stoga je potrebno da se roditelji trude da privole svoju djecu i ne čine ono zbog čega će ih zamrziti. Ne smiju ih ponižavati, neprestano kažnjava-

ti, zapostavljati, ograničavati im slobode i ne ispunjavati njihove opravdane zahtjeve. Ako nekada budu primorani na kažnjavanje, neka to urade mudro, kako ne bi nestalo ljubavi bez koje nema ni odgajanja. Ta ljubav ne znači da djeca treba da ovladaju svime u kući ili školi, da rade ono što požele bez zapreka i reda. To nije ljubav. To je slabost i nered. Ljubav Poslanika s.a.v.s. prema ashabima nije ga spriječila da im da određene zadatke, da ih povede u džihad i da ih čak kazni kada pogriješe i prekrše vjerske propise. To, međutim, nije uništilo ljubav ashaba prema njihovom Poslaniku. Oni su ga sve više voljeli i poslušni mu bivali.

Poštuj svoga muža

Da bi čovjek dobio povjerenje svojih sinova, mora uživati ljubav i poštovanje svoje žene. Dobra žena je ona koja svakog trenutka djeci daje do znanja koliko je značajan njihov otac, koja ih podstiče na poštovanje i ljubav prema njemu i koja im stalno ponavlja njegove vrijednosti i lijepe osobine. Ona djetetu kaže: "Ponašaj se tako, jer to je drago tvome ocu!" "Ne radi to, to će razljutiti tvoga oca i tvoga Gospodara!"

Poklon... makar i dinar

Ako želiš biti drug svom djetetu, moraš znati da su mu usta budnija od uma. Kutija slatkiša vrjednija mu je od nove knjige. Ukrašeno odijelo draže mu je od okićenog govora. Pametan otac je onaj koji ulazi u kuću noseći poklon, uspomenu ili igračku. Neka ne zaboravi otac da na ovom

svijetu postoje stvari koje su nestvarne, a koje su kod djeteta stvarne. Mi nećemo pridobiti njihovo drugarstvo sve dok ne budemo vidjeli svijet njihovim očima.

Saslušaj svoje dijete

Kada ti dođe sin da razgovara s tobom o onome što mu se desilo u školi, nemoj to bacati u stranu. Njegov razgovor s tobom je u tom trenutku, iz njegove perspektive, važniji od svega što tebe zaokuplja. On želi da ti kaže šta osjeća ili da ti izrazi svoju radost zbog pohvale koju je dobio u školi toga dana.

Posveti mu pažnju kada ti kaže da je dobio najveću ocjenu tog dana na ispitu iz nekog predmeta. Ohrabri ga da napreduje, umjesto da mu daš do znanja da te to ne interesuje i da te se ne tiče.

Ako ti mali sin dođe jednog dana da ti kaže kako ga je neko udario u školi, a ti ga upitaš: "Jesi li siguran da ti nisi započeo tuču?", tada si zatvorio vrata razgovora sa svojim sinom. U očima svog sina pretvorio si se iz prijatelja od koga on traži pomoć u istražitelja ili sudiju koji nagrađuje i kažnjava. Čak, sin te može smatrati za nepravednog sudiju koji želi da optuži žrtvu i dokaže nevinost napadača.

Kada se dijete obrati roditeljima, oni moraju pokazati interesovanje i želju za nastavkom razgovora. Trebaju nastojati izbjeći svaki pokušaj kritike ili nezainteresovanosti prema onome što dijete govori.

Igraj se s djecom

Božiji Poslanik s.a.v.s. se igrao sa djecom i blago se odnosio prema njima. Poznato je kako je postupao sa svojim unucima i djecom ashaba, neka je Allah zadovoljan njima.

Ebu Hurejre r.a. prenosi da je Božiji Poslanik s.a.v.s. poljubio Hasana u prisustvu Akre‘ b. Habisa Et-Temimija. Akre‘ reče: "Ja imam desetoro djece i nijedno nisam poljubio." Božiji Poslanik s.a.v.s. se okrenu ka njemu i reče: "Ko nema milosti, neće mu se ni ukazati milost." (Muttefekun alejhi).

Muavija r.a. je govorio: "Ko ima dijete, neka bude djetinjast sa njim."

Božiji Poslanik s.a.v.s. se igrao sa djecom. Milovao ih je po glavi, zbog čega su ona osjećala ljubav i toplinu. Abdullah b. Džafer, neka mu se Allah smiluje, kaže: "Božiji Poslanik s.a.v.s. me je pomilovao po glavi i rekao: - Gospodaru moj, daj Džaferu nasljednika." (Hakim).

On je milovao djecu po licu, kao što se navodi u Muslimovom Sahihu. Džabir b. Semure kaže: "Klanjao sam sa Božijim Poslanikom s.a.v.s.. Nakon namaza on je izašao svojoj porodici. Dočekala su ga dva djeteta i on ih milovao po obrazima jedno po jedno."

Nesai bilježi da je "Božiji Poslanik s.a.v.s. posjećivao ensarije. Nazivao je selam njihovoj djeci i milovao ih po glavi."



Ostavi djeci nešto slobode

Najgora stvar u našim institucijama i školama, kao što kaže jedan odgajatelj, jeste neprestana kontrola koja u djeci stvara tjeskobu i teret. Ostavimo djetetu malo slobode i potrudimo se da ga uvjerimo da će mu ta sloboda biti oduzeta ukoliko je bude zloupotrijebio. Nemoj ga kontrolisati i ograničavati. Ako prekrši red, podsjeti ga da postoji kontrola.

Dijete ima jake motive da se bori za svoju slobodu. Ono se bori da ga otac ostavi da koristi igračke kako samo želi i bori se da ne obuje čarape onako kako treba. Dijete, ustvari, ima potrebu da ga voliš i zagrliš, a ne da ga ograničavaš. Njemu je potrebna briga pomiješana s povjerenjem. Ono želi da ga podučiš svemu novom, ali ne da ga tjeraš na to.

Ukratko: nemoj da ti dijete bude predmet pretjerane brige.

Izričite naredbe, ali mudre

Naredbe treba da budu izričite. Babov ili majčin ton treba da govori o njihovoj spremnosti da pomognu djetetu. Kada dijete prospe igračke po podu sobe, majka treba reći: "Hajde da zajedno pokupimo igračke." Ona počinje da sakuplja igračke, a dijete odmah dolazi da joj pomogne. Dijete se često ne odaziva ili čak plače i vrišti kada majka prijetećim tonom traži od njega da opere ruke ili da ode u kupatilo. Međutim, ako bi djetetu bilo mirnim tonom naređeno, ono će se krajnje mirno odazvati. Što se više insistira, dijete osjeća veću neposlušnost i averziju prema onome što tražimo od njega.

Neki roditelji se hvale time što ih djeca dobro slušaju i

što ne čine ono što im zabranjuju!

Drugi se, pak, odnose prema djeci kao prema stvarima koje nemaju dušu. Neki opterećuju djecu iznad mogućnosti i daju im zadatke koje ne mogu izvršiti. Sve su to pretjerivanja. U takvom odgoju nema mudrosti čiji je slogan "najbolji je srednji put".

Rijetko kritikujte

Vodite računa, očevi i majke, da upućujete što manje automatskih kritika koje nisu neophodne. Trudite se da djeci ne namećete oštru kontrolu. Dijete nije stvar kojom možemo upravljati kako želimo. On ima svoj način vođenja života i uređivanja stvari. Zašto bismo gušili njegovu maštu?

Dijete često susreće veliki broj pitanja i naredbi: "Zašto se tako smiješ? Zašto tako hodaš? Lijepo izgovaraj riječi! Ne igraj se kosom! Idi i operi zube..."

Sve ovo utiče na dijete i u njemu stvara nemir ili gubitak samopouzdanja. Često se dešava da prvo dijete podnese najveći teret oštrog odgoja i stroge kontrole od strane roditelja. A oni, zatim, osjete da su mnogo toga naučili od svog prvog djeteta i da drugom trebaju dati više slobode. Tako se prema njemu ophode sa više povjerenja, za razliku od prvog.

Majka treba da razvija umijeće mirnog razgovora sa djetetom tako što će mu postavljati neka pitanja da vidi kakve će odgovore dobiti. Ona će mu usaditi naviku da ne viče dok govori, da ne prekida tuđ razgovor i sl.

Pitat će ga, na primjer: "Šta bi uradio kada bi vidio da tvoj brat bije drugove? Šta bi uradio kada bi vidio ozlijeđeno dijete na putu?"

Djeca s kojom roditelji rijetko razgovaraju odrastaju s manje samopouzdanja od onih koji su naviknuti da razgovaraju s roditeljima na miran način.

Ponašanje tvoje djece odraz je tvog ponašanja

Kada otac poviče kako se mnogo umara, kako ne dobija ništa u zamjenu za taj zamor i kako trpi nepravdu na ovom svijetu, to će u djetetovom mozgu značiti da je čovjek žrtva žene i da je bolje ostati neoženjen. A kada majka poviče kako je čovjek jedino biće koje uživa u životu i da iskorištava sav trud žene, to će kćerkici značiti da čovjeka treba mrziti i ne poštovati ga. Zbog toga ona izbjegava brak kada odraste.

Kada sin vidi oca kako ponižava majku, smatra to pravim načinom ophođenja prema njoj. A kada kćerka vidi majku kako nipodaštava oca i loše se odnosi prema njemu, osnova njenog ophođenja prema ljudima biva nipodaštavanje i grubost.

Rezime: Ophođenje roditelja prema djeci treba da ima određene principe. Ne smiješ hvaliti sina za nešto zašto si ga jučer kudio. Ne smiješ ga kuditi za nešto zašto si ga jučer hvalio. Nipošto ne čini ono što zabranjuješ djetetu da čini.

Za više detalja pogledati knjigu dr. Baše *Kako odgajati djecu u ovom vremenu*, izdavač: Dar el-Kalem, Damask.

Iman – izvor sreće



NIJE SREĆA U OBILNOM IMETKU, U SJAJNOM UGLEDU, U MNOGOBROJNOM PORODU, U ŽIVOTU U IZOBILJU NITI U MATERIJALNOM ZNANJU. Sreća je nešto što čovjek osjeća u sebi: čistoća duše, smirenost srca, raširenost grudi, mirnoća osjećanja.

Sreća, kao što kaže dr. Jusuf el-Karadavi, "jeste nešto što izvire iz čovjeka i ne dolazi izvana. Ako zamislimo sreću kao drvo koje raste iz ljudske duše i čovječjeg srca, onda vjerovanje u Allaha i Budući svijet predstavlja njegovu vodu, hranu i zrak."

Jedan čovjek se bio rasrdio na svoju ženu. Ljutito joj je kazao: "Unesrećit ću te!" Ona mu smireno odgovori: "Ne možeš me unesrećiti, kao što nije u tvojoj moći ni da me usrećiš." "Kako ne mogu?", upita muž. "Kada bi sreća bila u plati, ti bi mi je ukinuo; kada bi bila u nakitu, ti bi mi ga

oteo. Ali ne, to je nešto što ne posjeduješ ni ti ni svi drugi ljudi!" Čovjek začuđeno upita: "A od čega zavisi tvoja sreća?" Žena s uvjerenjem odgovori: "Ja svoju sreću nalazim u mom vjerovanju; moje vjerovanje je u srcu; a nad mojim srcem vlast ima jedino moj Gospodar!"

Životno iskustvo, kao što kaže dr. Ahmed Emin, govori nam da je vjerovanje u Allaha najslađa oaza i izvor sreće. Najčešći uzrok nesreće u porodicama jeste postojanje djece koja ne slijede Allaha u svojim postupcima, već slijede svoje strasti i prohtjeve. Kada je vjera raširena u porodici, tom porodicom vlada sreća. Dr. Kamil Ja'kub kaže: "Činjenica u koju sam se uvjerio u svom životu kao ljekar jeste da su najmirniji i najstabilniji ljudi oni koji imaju najviše imana u sebi i koji se najčvršće drže vjere."

Jedan mladi ljekar je sa svojim profesorom obilazio neke bolesnike u univerzitetskoj bolnici. Profesor je bio Irac širokog obrazovanja, u poznim godinama. Mladi ljekar bi, kada bi vidio da je kod bolesnika nestalo znakova bolesti, na kartici kreveta napisao sintagmu: "Izliječen je i može napustiti bolnicu." Profesor primijeti znakove gordosti na licu svoga učenika i reče mu fiksirajući ga pogledom: "Precrtaj riječ 'izliječen', dijete moje, i umjesto toga napiši 'popravilo mu se stanje'. Nije u našoj moći da izliječimo bolesnika i dovoljan nam je ponos to što se njihovo stanje popravilo kod nas, a izlječenje je samo kod Boga jedinoga."

Kamil Ja'kub ovo komentariše riječima: "Nema sumnje da ovako duboko vjerovanje, uz obilno znanje, predstavlja jedan od uzroka duševne radosti i istinske sreće."

Sreća i smirenost duše

Smirenost duše, bez sumnje, predstavlja prvi izvor sreće. Ta smirenost, kao što kaže dr. Jusuf el-Karadavi u svojoj vrijednoj knjizi "Iman i život", udahnuta je od Allaha. To je svjetlo koje smiruje strahove, otklanja brige i tješi u tuzi.

Čovjeka koji ne vjeruje trzaju razne brige i vuku razne želje. On se dvoumi između svojih poriva i zadovoljavanja društva u kojem živi. Vjernik je od svega toga miran. Svi ciljevi su objedinjeni u jednom cilju prema kome on stremi, a to je zadovoljstvo Uzvišenog Allaha. Kaže Uzvišeni:

﴿فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلاَ يَضِلُّ وَلاَ يَشْقَى * وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكًا﴾

...i onaj ko bude slijedio uputu Moju neće zalutati i neće nesrećan biti. A onaj ko okrene glavu od Knjige Moje, taj će teškim životom živjeti... (Ta ha, 122, 123)

Kakvom je samo smirenošću bio ispunjen naš Pejgamber Muhammed ﷺ kada se vratio iz Taifa raskrvavljenih stopala i srca ranjenog ružnim postupcima tamošnjih ljudi. On je samo podigao ruke k nebu i zakucao na ta vrata ovim živim riječima, koje su njegovo srce ispunile svježinom i mirom: "Gospodaru moj, Tebi se žalim za moje nemoći, nesnalažljivosti i neprihvaćenosti od ljudi. O Najmilostiviji! Ti si Gospodar nejakih i slabih, Ti si i moj Gospodar. Kome me prepuštaš? Neprijatelju koga je obuzela stvar kojoj pozivam, ili koji me još izdaleka smrknuta lica čeka. Ako to nije Tvoja ljutnja na mene onda ne marim,

ali Tvoja zaštita i milost su mi prostraniji (draži). Utječem Ti se nurom lica Tvoga kojim su obasjane tmine i kojim je Dunjaluk i Ahiret uređen, da me ne zadesi Tvoja ljutnja i ne spusti se na mene Tvoja srdžba. Samo Tvoju milost i zadovoljstvo trebam, nema snage ni moći osim Tvoje."

Jedan od najvažnijih povoda za anksioznost i brigu jeste žaljenje za prošlim, nezadovoljstvo sadašnjim i strah od budućeg. Iz tog razloga psiholozi i pedagozi savjetuju da treba zaboraviti jučerašnje bolove, da treba živjeti u sadašnjosti. Prošlost se nikako ne može vratiti. Predavač na jednom američkom univerzitetu je ovo lijepo predstavio tako što je prisutne upitao: "Ko je od vas pilio drva?" Mnogo učenika je podiglo ruke. Zatim je pitao: "A ko je od vas pilio piljevinu?" Na to niko nije podigao ruku. Predavač tada reče: "Naravno, niko od vas nije pilio piljevinu, zato što je ona već izrezana. Ista takva je i prošlost. Kada vas obuzme briga o prošlosti, znajte da u tom trenutku pilite piljevinu!"

Sreća i zadovoljstvo

Zadovoljstvo je viši stupanj od strpljivosti. Njega može dostići samo onaj kome Allah da potpun iman i lijepu strpljivost. Zadovoljan čovjek je sretan i zadovoljan onim što mu se događa, bilo to bolest, siromaštvo ili određeni problem. On je svjestan da se sve to desilo voljom Uzvišenog Allaha. Štaviše, on u tome vidi blagodat upućenu od Allaha. Zato je među Poslanikovim ﷺ dovama bila ona: "Molim Te da mi podariš zadovoljstvo sudbinom." Govoreći o zadovoljnim ljudima, Poslanik ﷺ kaže: "Oni se više raduju

nesrećama nego što se vi radujete poklonima." Bilježi Ebu Ja'la.

Historija nam govori da je Sa'd ibn Ebi Vekkas izgubio vid. Spadao je u ljude čija se dova primala. Mnogi su mu dolazili da čini dovu za njih, pa bi im to bilo uslišano. Jedan čovjek mu kaza: "Amidža, ti činiš dovu za druge. Zašto ne zamoliš Allaha da ti vrati vid?!" On, neka je Allah zadovoljan njime, reče: "Sine moj, Allahovo određenje mi je draže od vida."

Oni koji su nezadovoljni i koji se žale nikada ne osjećaju slast sreće. Sav njihov život je tama i crnilo. Pravi vjernik je zadovoljan svojim stanjem, zadovoljan svojim Gospodarom i uvjeren je da je to što mu je On odredio bolje nego ono što bi sam sebi odredio. On se obraća Gospodaru svome riječima:

﴿بِيَدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾

...u Tvojoj ruci je svako dobro, Ti, uistinu, sve možeš! (Ali Imran, 26)

Sreća, zadovoljstvo i poniznost

U čovjekovoj prirodi je ljubav prema ovom svijetu i njegovim blagodatima. Nije sretan onaj ko dobije sve što poželi. Sretniji je onaj ko je zadovoljan onime što ima. Sa'd ibn Ebi Vekkas je rekao svome sinu: "Sine moj, kada tražiš bogatstvo, traži i da budeš zadovoljan time. Ako ne budeš zadovoljan, nikakav te imetak neće učiniti bogatim."

Ima li šta ljepše od hadisa u kojem Božiji Poslanik ﷺ kaže: "Ako si siguran u svojoj porodici, zdrav u tijelu i imaš hrane za taj dan, ti si stekao dunjaluk." (Tirmizi)

Hatim el-Esamm je rekao svojoj djeci: "Želim obaviti hadždž." Oni zaplakaše: "Kome nas ostavljaš?" Njegova kćerka im reče: "Pustite ga. Ne šalje on opskrbu." Kada je otputovao, djeca su ostala gladna i krivili su sestru. Ona reče: "Bože, nemoj me sramotiti pred njima." Nakon toga pored njihove kuće prođe vladar i zatraži im vode. Hatimova djeca uzeše nov ibrik i dadoše mu hladne vode. On reče: "Čija je ovo kuća?" "Hatima el-Esamma", odgovoriše. On u kuću baci zlatnu ogrlicu i reče svojim pratiocima: "Ko me voli, neka uradi isto." Njegovi pratioci baciše po ogrlicu. Djevojčica izađe plačući. Majka je upita zašto plače, ona reče: "Allah nam je poslao obilnu opskrbu." "To je stvorenje koje je u nas pogledalo, pa smo postali bogati, a šta bi se desilo tek kada bi nas Stvoritelj pogledao?", reče majka.

Taberani u svom Tarihu navodi da je Omer ibn Abdulaziz za vrijeme svojeg hilafeta naredio jednom čovjeku da mu kupi odijelo za šest dirhema. Kada ga je kupio, Omer stavi ruku na njega i reče: "Kako je prijatno i lijepo!" Čovjek koji ga je donio se nasmija. "Zašto se smiješ?", upita ga Omer. "Zato što si mi, vladaru pravovjernih, prije nego što si postao halifa naredio da ti kupim odijelo od svile za hiljadu dirhema. Kada si stavio ruku na njega, rekao si: 'Kako je grubo!' A sada ti je odijelo od šest dirhema nježno?" Omer reče: "O ti, moja duša teži visokim vrijednostima. Kada god dostignem neki stepen, težim ka onom visočijem. Bio sam namjesnik i težio sam ka hilafetu. Kada

sam postao halifa, počeo sam težiti ka onome što je više, a to je Džennet."

Sreća je u izbjegavanju harama

Ima li veće sreće za vjernika nego kada izbjegava ono što je Allah zabranio? Ima li veće slasti za njegovo srce nego dok bježi od puta grešaka i bestidnosti? Božiji Poslanik ﷺ kaže: "Kada musliman ugleda ljepotu neke žene i zatim skloni pogled, Allah će mu otvoriti put nekog ibadeta u kojem će uživati." (Ahmed)

Dr. Mustafa es-Sibai, Allah mu se smilovao, kaže: "Kada ti duša počne stremiti ka nekom grijehu, podsjeti je na Allaha. Ako se ne okane, podsjeti je na vrline ljudi. Ako je i to ne odvrati, podsjeti je na sramotu ako ljudi za taj grijeh saznaju. Ako i to ne uspije, ti si se u tom trenutku pretvorio u životinju."

O ovome Nabiga ibn Šejban kaže:

Neki misle da griješiti mogu
U tajnosti, dok su sami.

Kako mogu biti sami pored pisara
I Uzvišenog Gospodara?

Grijesi rastjeruju dobra i brišu blagodati. Ali ibn Ebi Talib رضي الله عنه kaže: "Nesreća dolazi samo zbog grijeha, a nestaje samo s pokajanjem."

Ko zauzda svoje strasti i ne dozvoli prohtjevima da ga ovladaju, taj je pametan čovjek koji vlada svojim nahođenjima. Sretan je na ovom i budućem svijetu. Priča se da je jedan

vladar posjetio učenjaka isposnika. Pozdravio ga je, a ovaj mu je hladno i nezainteresovano odvratio. Vladar se naljuti i reči: "Zašto ne obraćaš pažnju na mene, vladara?" Isposnik se nasmiješi i reče: "Kako ti možeš biti moj vladar kada su svi moji robovi tvoji vladari?" "Ko su oni?" "To su prohtjevi", reče isposnik, "oni vladaju tobom, a moji su robovi."

Sreća i zahvaljivanje na blagodatima

Mnogi ljudi smatraju da je najveća blagodat koju nam je Allah pružio blagodat imetka. Pri tome zaboravljaju blagodat zdravlja, vida, razuma, porodice, sinova i mnoge druge blagodati.

Sreća je biti uvjeren da će Uzvišeni Allah voditi brigu o tvojim dobrim sinovima, tako ćeš se truditi da ih lijepo usmjeriš. Omer ibn Abdulaziz je ostavio osmoro djece. Ljudi su ga na samrtnoj postelji pitali: "Šta si ostavio djeci, Omere." "Ostavio sam im bogobojaznost", odgovori. "Ako budu dobri, Allah se brine o dobrima. Ako ne budu takvi, neću im ostaviti ništa što će im biti od pomoći na krivom putu." Omer je svakom djetetu ostavio samo po dvanaest dirhema. Hišam ibn Abdulmelik je svakom svom djetetu ostavio po stotinu hiljada dinara. Nakon dvadeset godina sinovi Omera ibn Abdulaziza su sedlali konje za borbu na Allahovom putu, udjeljujući i ulažući svoj obilni imetak. A Hišamovi sinovi su stajali u džamiji Darusselama u vrijeme Ebu Dža'fera el-Mensura čekajući ko će im od Allahovih robova udijeliti nešto novaca.

Na kraju, sjeti se Allahovih blagodati pa ćeš biti sretan onim što imaš. Živiš okružen Allahovim blagodatima.

Čovjek mora biti svjestan tih blagodati. Koliko je ljudi svjesno Allahove blagodati prema njima tek kada neku od njih izgube?

Dr. Mustafa es-Sibai kaže: "Posjeti sud jednom godišnje kako bi spoznao Allahovu milost prema tebi što imaš lijep karakter... Posjeti bolnicu jednom mjesečno kako bi upoznao blagodati koje Allah daje u bolesti i zdravlju... Posjeti park jednom sedmično kako bi vidio ljepote prirode... Posjeti biblioteku jednom dnevno kako bi postao svjestan blagodati razuma. Posjeti svoga Gospodara s vremena na vrijeme kako bi spoznao blagodat života."

Mudrac je rekao: "Odredi, sine, po jedan trenutak u danu i noći u kojem ćeš se obraćati svome Gospodaru i Stvoritelju razmišljajući o svom početku i kraju, obračunavajući sam sa sobom šta si činio u minulim danima života... Ako to bude dobro, budi zahvalan, a ako bude nepotpuno, trudi se i budi ustrajan."

Kratki savjeti



Osmjehni se svome bratu ili supružniku

Sadaka je kada se osmjehneš svome bratu, kao što se navodi u hadisu Poslanika ﷺ. Unesi što više radosti u svoj život. Kada ulaziš u kuću, s osmjehom pogledaj svoju suprugu, umjesto da izdaješ naređenja i zabrane.

Nemoj se mrštiti! Nemoj mrgoditi svoje lice na poslu ili kod kuće, jer to povećava nivo adrenalina u krvi, ubrzava rad srca i povećava pritisak.

Čini dobro svojoj ženi i djeci

Božiji Poslanik ﷺ kaže:

"Najbolji od vas je onaj koji je najbolji prema svojoj supruzi."[118]

[118] Bilježe Tirmizi, Ibn Madže i Taberani.

"Najbolji od vas su oni koji su najbolji prema svojim ženama."[119]

Ako budeš dobar prema njima, i one će biti dobri prema tebi i život će ti učiniti sretnim i ugodnim.

Nemoj štedjeti na svojoj supruzi, sebi i djeci. Budi široke ruke, jer se trošenje na porodicu ubraja u sadaku. Alejhisselam kaže:

"Najbolji dinar je onaj kojeg potrošiš na svoju porodicu."[120]

Čini dobro ljudima i ne očekuj za to nagradu niti zahvalu

Nemoj se zgražavati ako nekom učiniš dobro pa ti on uzvrati na loš način. Najbolji su oni koji čine dobro ljudima.

Božiji Poslanik ﷺ kaže: "Najbolji ljudi su oni koji najviše koriste ljudima."[121]

"Najbolji drug kod Allaha je onaj koji je najbolji prema svome drugu. Najbolji komšija je onaj koji je najbolji prema svom komšiji."[122]

Razgovaraj sa svojom suprugom i djecom

Kada se vratiš kući, nemoj sjedati pred televizor. Neki ljudi ručaju i odmah sjedaju pred televizor od kojeg se ne

[119] Bilježe Ahmed, Tirmizi i Ibn Hibban u svome *Sahihu*.
[120] Bilježe Ahmed i Muslim.
[121] Bilježe Taberani, Darekutni, Bejheki i Ibn Asakir.
[122] Bilježe Ahmed, Tirmizi i Hakim u Mustedreku.

odvajaju do ponoći, ili čitaju novinu za novinom ne nalazeći vremena za razgovor sa suprugom i djecom.

poslušaj šta se zbivalo među njima tokom dana. Podijeli njihove radosti i bolove.

Saslušaj svoju suprugu. Ona se možda osjeća usamljeno, ili je nešto brine i okupira. Upitaj je šta je raduje i veseli. Ona želi sve podijeliti s mužem.

Međutim, pazi da žena ne pretjera s izlaganjem svojih žalbi i nevolja mužu ili pričanjem beskorisnih stvari.

Žena treba znati koja je najbolja žena:

"Najbolja supruga je ona koja te obraduje kada je pogledaš, koja te posluša kada joj nešto narediš i koja čuva tebe (tvoj ugled), svoj moral i tvoju imovinu."[123]

Udjeljuj sadaku u bolesti i zdravlju

Sadaka odbija nesreću.

Sadaka gasi srdžbu Gospodarevu...

Sadaka je lijek svih nesreća...

Božiji Poslanik ﷺ kaže: "Liječite svoje bolesne sadakom."[124]

Ako susretneš zavidnika, idi od njega i prouči dvije *Kul euze* (Felek i Nās).

---

[123] Bilježe Ahmed, Nesai i Hakim.

[124] Bilježi Ebu Šejh u *Sevabu*. Albani kaže: "Ovo je hasen hadis" (Sahih Džami'is-sagir, 3358)

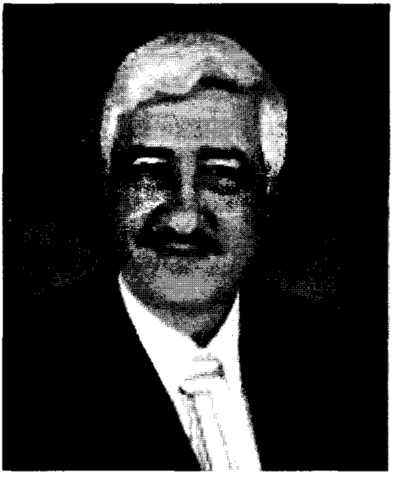
Neki ljudi ti zavide na imetku, na zdravlju, na ljepoti, na blagodatima koje ti je Allah dao. Ako znaš da je neko zavidnik, prouči dvije Kul euze i nemoj se plašiti.

Nemoj se družiti s zavidnicima i bit ćeš siguran njihovog zla. Nemoj im govoriti kada te nešto obraduje, jer to njima teško pada.

Božiji Poslanik ﷺ kaže:

"Najbolji od vas je onaj od koga se može očekivati dobro, a ne zlo. Najgori od vas je onaj od koga se ne može očekivati dobro, već samo zlo."[125]

[125] Bilježe Ahmed i Tirmizi.



Biografija autora

HASSAN IBN VASFI ŠEMSI BAŠA ROĐEN JE 1951. godine u Himsu, Sirija. Osnovno i srednje obrazovanje završio je u rodnom gradu. Medicinu je studirao na Univerzitetu u Halebu. Diplomirao je 1975. godine kao jedan od najboljih pet studenata generacije.

Magistarsko zvanje iz interne medicine stekao je na Univerzitetu u Damasku 1978. godine. Tema *Bolesti srčanog mišića* dobila je najvišu ocjenu.

Stručno usavršavanje na polju koronarnih bolesti nastavio je u Britaniji. Boravio je u Londonu, Manćesteru i Pristonu više od deset godina. Tri godine je radio kao asistent-istraživač na koronarnim bolestima na Manćesterskom univerzitetu. Stekao je članstvo u Kraljevskoj

akademiji dolazećih ljekara u Britaniji 1981. godine, kao i članstvo u Kraljevskoj akademiji dolazećih ljekara u Irskoj, 1987. godine.

U Kraljevinu Saudijsku Arabiju došao je 1988. godine da bi radio kao savjetnik za bolesti srca u Bolnici Kralja Fahda za oružane snage u Džiddi, zatim kao načelnik Koronarnog odjeljenja, a potom i kao načelnik Intenzivne njege više od sedam godina.

Godine 1995. izabran je za člana Kraljevske akademije ljekara u Londonu, člana Kraljevske akademije ljekara u Glasgovu i člana Kraljevske akademije ljekara u Irskoj.

Iste godine je izabran za člana Američke akademije koronarnih ljekara.

Organizovan je svečani prijem u Džiddi (4.11.1418. H.g.) u čast njegovom doprinosu na polju medicinske edukacije putem knjiga i članaka koje je objavio u arapskim novinama.

Uvršten je 2000. g. u enciklopediju *Who is Who* o najpoznatijim ljekarima svijeta.

Vijeća i organizacije:

– Član je Upravnog odbora Organizacije za koronarne bolesti Saudijske Arabije od 1995. godine.

– Član je Britanske asocijacije za koronarne bolesti.

– Član Svjetske organizacije bolesti krvnih sudova.

– Član Američke asocijacije ljekara intenzivne njege.

– Član Britanske asocijacije za ishranu.

– Član Britanske asocijacije za plućne bolesti.

– Član Britanske asocijacije za bolesti ishrane.

– Savjetnik u više medicinskih časopisa: Journal of Saudi Heart Association, Saudi Medical Journal, Annals of Saudi Medicine i dr.

– Jedan je od eksperata Međunarodne akademije islamskog prava u Džiddi.

Kongresi i savjetovanja:

Učestvovao je na brojnim kongresima, među kojima su:

1. Kongresi Saudijske asocijacije za srce, od 1989. godine;

2. kongresi Britanske asocijacije za bolesti srca;

3. kongresi Evropske asocijacije za arteriosklerozu;

4. kongresi Egipatske asocijacije za koronarne bolesti u Kairu i Aleksandriji;

5. Kongres anesteziologa i ljekara intenzivne njege u Arapskom svijetu – Damask;

6. Svjetski kongres dijabetesa – Džidda;

7. Kongres Saudijske asocijacije anesteziologa i intenzivne njege u Džiddi;

8. Kongres ljekara za srčane bolesti zemalja Sredozemlja – Bejrut;

9. Prvi samit ljekarske etike; Vojna bolnica, Rijad;

10. pravno-medicinski samiti Organizacije medicinskih nauka u Kuvajtu;

11. kongresi Međunarodne akademije islamskog prava.

Pored toga, učestvovao je u brojnim međunarodnim samitima za koronarne bolesti u Sjedinjenim Državama i Americi. Održao je brojna predavanja na medicinskim simpozijima u Saudijskoj Arabiji. Predsjedavao je mnogim naučnim skupovima i simpozijima za bolesti srca.

Njegova djela:

Napisao je trideset šest knjiga. Tri su na engleskom (*Hope Heartcare Handbook; Handbook of Coronary Care i Patient s Guidelines to Heart Disease*, u saradnji s dr. Fevaz el-Ahres), a ostale na arapskom jeziku. Neke od njih spomenute su u ovoj knjizi:

1. Ljekarski savjeti

2. Bolest i lijek... između ljekara i odgajatelja

3. Kako se zaštititi od bolesti srca

4. Masti i holesterol i srce

5. Hipertenzija

6. Priručnik za hirurške operacije na srcu (u saradnji sa dr. Abdullah Ušmejkom)

7. Priručnik o srčanom kateteru (u saradnji sa dr. Halidom Šejbijem)

8. Kako se osloboditi glavobolje

9. Vjersko-medicinski priručnik za bolesnike u postu

10. Kako se osloboditi začepljenosti

11. Melatonin – da li je to čarobni lijek

12. Maslinovo ulje... između medicine i Kur'ana

13. Savremene medicinske tajne u ribama i kitovima

14. Kahva i čaj... koristi i štete

15. Perut, ćelavost, sijedost i kna – između zdravlja i bolesti

16. Iskrice Poslaničke medicine i savremenih medicinskih naznaka

17. Spavanje, nesanica i snovi: između medicine i Kur'ana

18. Hurme i voda

19. Tajne bijelog i crnog luka u savremenoj medicini

20. Čudotvorno liječenje medom i kraljevskom hranom

21. Liječenje ćurekotom između Poslaničke mu'džize i medicine

22. Zapadni ljekari upozoravaju na konzumiranje alkohola

23. Dojenje majčinim mlijekom

24. Čuvaj se, čuvaj ovih knjiga

25. Tajne obrezivanja obistinjuju se u modernoj medicini

26. Tvoje srce između zdravlja i bolesti

27. Post između medicine i vjere (u saradnji s dr. Muhammed Ali el-Barom)

28. Reumatska groznica (u saradnji s dr. Mensur en-Nuzhe)

29. Zaštita od bolesti koronarnih arterija (u saradnji s dr. Mensur en-Nuzhe)

30. Tako se nekad živjelo

31. Zaštita od bolesti srca

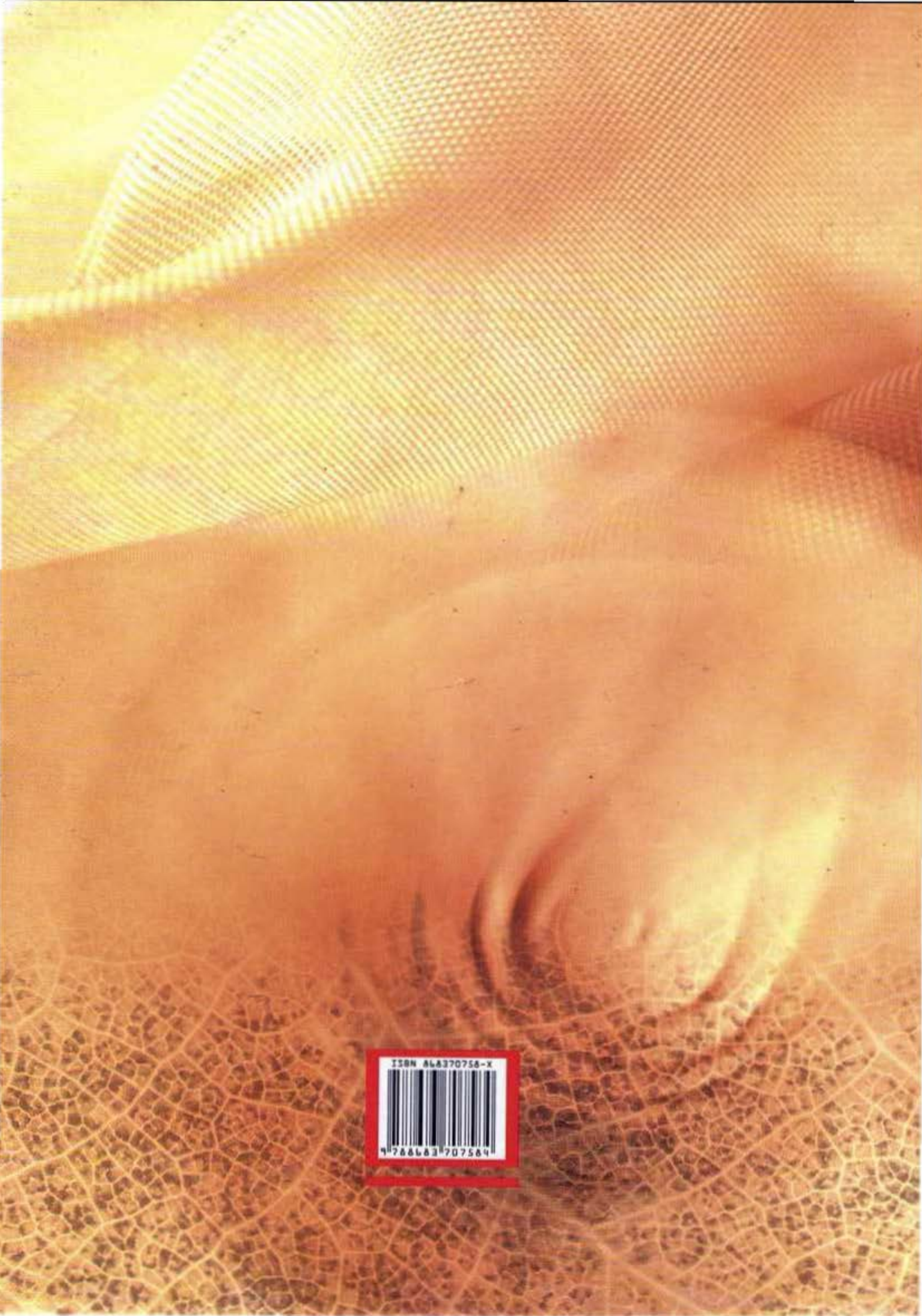
32. Obraduj sebe i obraduj druge

33. Kako odgojiti djecu u ovom vremenu

34. Kako sačuvati mladost

Pored knjiga, objavio je više od pedeset radova o koronarnim bolestima u evropskim i američkim časopisima. Objavio je stotine članaka u arapskim časopisima i novinama.

Sadržaj



ISBN 848370758-X

9 788483 707584